گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی سێیەم
25
SEPTEMBER - 2012

www.pzishkmagazine.com

نەخۆشیی هاری

نیشانەکانی نەخۆشی
لە سەگ و مرۆڤدا
چۆنیەتیی خۆپاراستن
ڕێوشوێنی پێویست بۆ
نەخۆشیی هاری

دووکەڵەسی

هۆکار و
کۆئەندامی تووشبوو
ڕێژەی نەخۆشی لەناو
گەنجان و ئافرەتان
نیشانەکانی دووکەڵەسی
چارەسەر و خۆپاراستن



د. ئومەییە مەحموود

باس لە مێژووی پزیشکی
لە شاری هەولێر دەکات

وڵاتێک تەنیا دکتۆر تیایدا خەتا بارن؟!!

سەرئێشانی منداڵان

نیشانە و جۆرەکانی سەرئێشان
ئەوانەی تووش دەبن
فریاگوزاری و چارەسەر

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.
٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.
٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.
٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.
٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.
٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.
٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.
٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی(واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.
١٠- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار

کۆمپانیای بلاڤ پەیک بڵاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www.pzishkmagazine.com

لە ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - پشكنینەكانی پێش هاوسەرگیری.
٢ - كەمیی ڤیتامین (D).
٣ - بای سۆر چییە و نیشانەكانی چین و چارەسەركردنی چۆنە؟
٤ - تەمبەڵیی چاو و چارەسەرییەكانی.
٥ - مێژووی پزیشكی: ژیاننامەی د. مەحموود عوسمان.
٦ - پەككەوتنی دڵ لە منداڵان.

بابەتەكانی ئەم ژمارەیە:

The Concessionaire & Editor in Chief
Dr.azad mantik
Mobile No.: 0750 455 8217
07706408588
E- mail: azadmantik@yahoo.com

Scientific Mien of The Journal:
Prof. Dr.Hama Najm Jaf
Dr.Dashty Dzayee
Prof. Dr.Jabar Hussein
Prof. Dr.Bahram Rassul
Prof. Dr.Nazar Muhammad ameen
Prof. Dr.Jawad Faqe Ali
Assist. Prof. Dr.Tayeeb Sabir Kareem
Dr.Nyaz Shekh Jawad Barzinji
Dr.Jangi Shawkat Salayee

Director of Editing:
Sawza Saadi Saeed

Mein of Editing:
Dr.Xawar Ahmad Mustafa
Dr.Xalas Qadr Ahmed
Dr.Dawood Hassan Ramadhan
Dr.Azad Mustafa Mahmood
Dr.Pishteewan Mam Khdhr
Dr.Hussein Ali Abdullah
Dr.Kareen Taufiq Harf

Financial Administration &
Acountant
Nawroz

Design & Art Direction
Ari
E-mail: ari1355@yahoo.com)
Mobile No: 0750 495 1942

Distribution:
Blav Payk Company
Price of one Copy: 2000 ID
No. of Copy: 6000 Copy

Pzishk Medical Magazine
.P. Box: 0845/13 Zanko, Arbil
Address: 100 Meter Avenu, Near
Shefa Private Hospital, Arbil,
Kurdistan Region, Iraq
www.pzishkmagazine.com

پشکنینەکانی نەخۆشییەکانی دڵ

بەشی دووەم

چەند پشکنینێک هەیە کە بۆ دیاری کردن یان چاودێری کردن یان بەدوا داچوونی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بە کار دێت. گرنگترین پشکنینەکانیش ئەمانەن:

ا. هێڵکاری دڵ: لە ژمارەی پێشوو باس کرا.

ب. پشکنینەکانی دڵ لە خوێن (Cardiac Biomarkers):

ئەمانە چەند پشکنینێکن کە بە وەرگرتنی خوێن دەکرێن:

١- پشکنینی پرۆتینی سکۆڵەی چەپ (Brain natriuretic peptide): کە ئەو پرۆتینە لە کاتی خراپ کار کردنی سکۆڵەی چەپی دڵ گۆڕانکاری دەکەویتی و یارمەتی دیاریکردنی بوونی نەخۆشی لە گویچکەلەی دڵ دەدات. هەروەها بۆ بەدوا داچوونی چارەسەر کردنی نەخۆشی پەککەوتنی دڵیش گرنگە و سوودی لیوەردەگیریت.

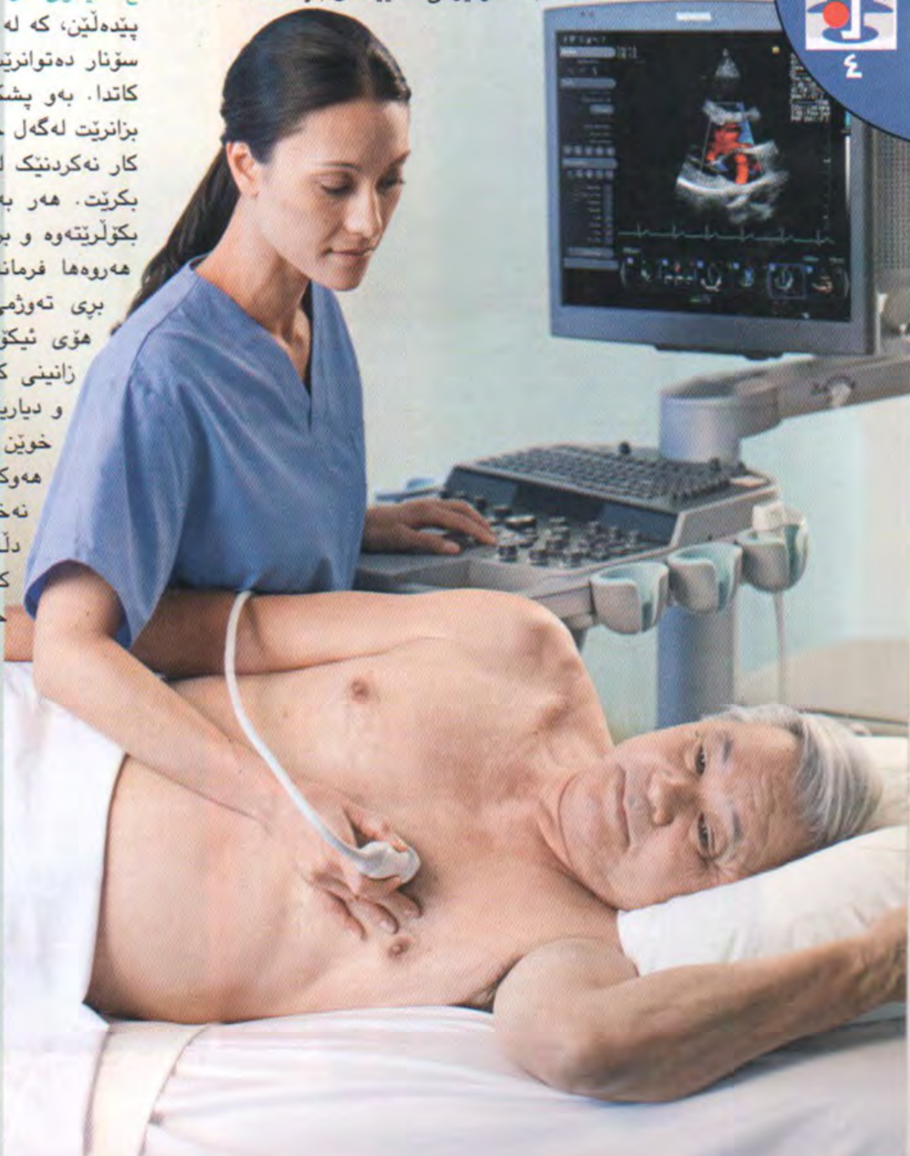
٢- پرۆتینی ماسولکەکانی دڵ (Cardiac troponins):

هەر دوو پرۆتینی (Troponin I & Troponin T) لە پێکهاتەی ماسولکەکانی دڵ هەیە. لە کاتی لە ناو چوونی یان مردنی ماسولکەکانی دڵ ئەو پرۆتینانە دەردەکرینە ناو خوێن و ئاستیان لە ناو خوێن بەرز دەبێتەوە، بە زانینی دەتوانرێت بزانرێت دڵ تووشی نۆرە بووە یان نەبووە، بەڵام زۆر نەخۆشیتر هەن وەکو گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی سییەکان (Pulmonary Embolus)، هیدمەی هەوکردن (Septic Shock)، ئاوتیزانی سییەکان (Pulmonary Oedema) ئەمانەیش دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو پرۆتینانە لە ناو خوێن. بۆیە دەست نیشان کردن بەندە بەوەی لە لێکدانەوەی هەموو هەنگاوەکان کە پزیشک بۆی دەردەچیت.

پ. تیشکی سینی سییەکان (Chest X – ray): کە بە هۆیەوە لە قەبارە و شێوەی دڵ دەکۆڵرێتەوە، هەروەها باری لە موولوولە خوێنەکانی سییەکان و سییەکان دەزانرێت. ئەو پشکنینە لە چەند ڕووەکەوە تیشکەکە وەردەگیرێت، هەیە لە پێشەوە و هەیە لە پشتەوە و لە تەنیشتەوە و بە لاری کە هەر بارەو نەخۆشی تایبەتی هەیە گۆڕانکاری لە دڵ دروست دەکات تەنیا لەو ڕووەی تیشکە سینیەکە دیارە. بە زانینی هێڵکاری دڵەکە لە ناو تیشکە سینیەکە پزیشک لە قەبارە و شێوەی دڵ دەتوڕیت، بزانیت: ئایا دڵ هەمووی یان بەشێکی گەورە نەبووە؟ ئایا پەردەی دەوری دڵ تەژی نەبووە لە ئاو و شلەمەنی؟ ئەگەر قەبارەی دڵەکە گەورە بووە بە هۆی گەورە بوونی دڵ یان بە هۆی کۆ بوونەوەی ئاو لە دەورەی دڵ یان بە هۆی هەڵەی تەکنیکی نارێکیەک کەوتۆتە تیشکە سینیەکە و قەبارەی دڵەکە گەورە خۆ نیشان دەدات. لە سییەکان خوێن تێزانی تێدا دەبێت یان موولوولە خوێنبەرەکانی سییەکان زیاد پەل و پۆپیان لێبوویتەوە، ئاو خڕبوونەوەش جار جار لەگەل پەککەوتنی دڵ دەبێت.

ج. ئیکۆی دڵ: (Echocardiography): سۆناری دڵیشی پێدەڵێن، کە لە ڕێگای دانانی دەسکێکی تایبەت بە دڵ لە ئامێری سۆنار دەتوانرێت سەیری دڵ بکرێت لە هەموو لایەکان لە یەک کاتدا. بەو پشکنینە دەتوانین پێکهاتە و فرمانەکانی دڵ تەواو بزانرێت لەگەل چۆنیەتی کار کردنی، ئەگەر هەر نارێکیەک و تەواو کار نەکردنێک لە فرمانی دڵ هەبوو بەو پشکنینە دەست نیشان بکرێت. هەر بەو پشکنینە دەتوانرێت لە سکۆڵەی چەپی دڵ بکۆڵرێتەوە و بزانرێت: ئایا ئەستوور بووە یان ئەستوور نەبووە؟ هەروەها فرمانەکانی تەواو جێبەجێ دەکات لەگەل دۆزینەوەی بڕی تەوژمی پاڵپێوەنراو (Ejection Fraction) بە هۆی ئیکۆی دڵ دەزانرێت. ئیکۆی دڵ بە کار دێت بۆ: زانینی کاری سکۆڵەی چەپ و هەڵسەنگاندنی، دۆزینەوە و دیاریکردنی نەخۆشییەکانی دڵ، زانینی ئایا قەتماغەی خوێن لە ناو هۆدەکانی دڵ هەیە ئەگەر کەسەکە تووشی هەوکردنی پەردەی ناو پۆشی دڵ هات، دیتنەوەی ئەو نەخۆشییانەی کە تووشی پێکهاتەی دڵ دین وەکو لە دڵە لەرزە یان پەککەوتنی زگماکی دڵ، دۆزینەوەی کۆبوونەوەی ئاو لە دەورەی دڵ. ئیکۆی دڵ چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە:

١- ئیکۆی سەرسینگ (دۆپلەر)، (Doppler echocardiography): بە بەکارهێنانی دیاردەی دۆپلەر کە دانەوەی دەنگ لە تەنێکی خوولاو لە سەر لەرەلەرەی شەپۆڵەکەی بەندە و گۆڕانی بە سەر دادێت. بەمجۆرە بە هۆی ئەو جۆرە ئیکۆیە دەتوانرێت جوولەی خوێن لە ناو هۆدەکانی دڵ ببینریت و هەر نارێکییەک لەو جوولەیە هەبێت زوو دەست نیشان بکرێت، بەمەش ئەو پێوانەی خوێن لە ناو هۆدەکانی دڵ دەتوانرێت یان لە شێوەی خشتەک دابنرێت کە خێرایی بەرامبەر کات بەراورد دەکات یان دەتوانرێت لە شێوەی ڕەنگی نیشان بدرێت.



ئەو جۆرە دۆپلەرە بۆ نەخۆشییەکانی زمانەکانی دڵ سوودی لێوەردەگیرێت بەتایبەتی ئەگەر سیلاک بوون یان کورژ بوون و رەقبوونی زمانەکانی دڵ هەبێت.

٢ - ئیکۆ لە رێگای سورینچک (Transoesophageal echocardiography): ئەگەر کەسێک قەڵەو بێت یان نەخۆشی سینگ رەشبوونی هەبێت زۆر جار ئیکۆی سەر سینگ وێنەی تەواو نادات بە دەستەوە! هەروەها هەندێک پێکهاتەی دڵ لە قوژبنەک حەشار دراوە و بە ئیکۆی سەر سینگ نابیندرێن و دەبێت ئەو جۆرە ئیکۆیەی بۆ بەکار بێت. ئیکۆی لە رێگای سورینچک دەسکێکی ئامێری ئیکۆ لە شێوەی ناخ بین دوای بەنج کردنی بچووک دەبردرێتە ناو سورینچک و لە بەرامبەر گوێچکەلەی چەپ دادەنرێت بەمەش وێنەیەکی روون و ئاشکرای بەشە شاراوەکانی دڵ ئەگەر نەخۆش بێت یان تیکچوونی زگماکی هەبێت یان ئەگەر زمانەیەکی دانراوی دڵ نارێکی کەوتبێتی بەو ئیکۆیە دیاری بکرێت.

٣-ئیکۆی بە ماندوو بوون (stress echocardiography): ئەو جۆرە ئیکۆیە بۆ دیاریکردنی بوونی ئەگەری هەر گیرانێک یان تەسکبوونەوەیەک لە خوێنبەرەکانی دڵ هەبێت و کەسەکە نەتوانێت هێڵکاری دڵ بە ماندوو بوون بکات (بە هۆی نەخۆشی جومگەکان) یان لە هێڵکاری دڵ نارێکی هەبێت (pre – existing bundle branch block) . سەرەتا ئیکۆی دڵ پێش پێدانی ماددەکە دەکرێت، دواتر ماددەی (dobutamine) بە رێگای خوێن دەدرێت بە کەسەکە و ئیکۆی دڵی دووبارە بۆ دەکرێتەوە، ئەگەر دیواری هۆدەکانی دڵ تووشی نەخۆشی بووبن ئەوا لاستیکیان کەم دەبێت و جوولانەوەیان نارێک دەبێت.

د. تیشکی تەندوورییی (CT imaging): تیشکی تەندوورییی بۆ بینینی هۆدەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و شا خوێنبەر و ناو سینگ و بوونی هەر گرێیەک بە کار دێت. ئێستا لە زۆر جێگا لە جیاتی قەستەرەی دڵ بە کار دێت بۆ بینینی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ. هەندەی پیناچیت رەنگ بێت لەو نزیکانە ئەو پشکنینە لە جیاتی قەستەرە بۆ زانینی ئەوە بە کار بێت ئەگەر کەسێک ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی دڵ هەبوو، بزانرێت: هەیەتی یان نییەتی!! هەروەها ئەو پشکنینە بەکارهێنانیتری هەیە، ئەویش: بەو پشکنینە هەر بە کلس بوونێک لە خوێنبەرەکانی دڵ (Coronary Artery calcification)هەبێت دەتوانرێت ببینرێت کە ئەگەری تووشبوونی کەسەکە بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات.

هـ. تیشکی موگناتیسی (MRI) : بە هۆی ئەو تیشکە دەتوانرێت دڵ و سییەکان و پێکهاتەی ناو سینگ ببینرێت. ئەو پشکنینە باشتر لە تیشکی تەندوورییی پێکهاتەی رووکەشە شانەکان (Soft Tissue) نیشان دەدات بەڵام کەمتر کاراترە لە دیاریکردنی بوونی بە کلس بوون. دەتوانرێت ئەو ئامێرە بە ئامێری هێڵکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا بەسترێت بۆ بینینی ئەو ئەندامانەی کە دەجووڵێن لەگەڵ هەر لێدانێکی دڵ، تیشکی موگناتیسی بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکانی شاخوێنبەر وەکو نەخۆشی پۆقڵ بوونی شاخوێنبەر، هەروەها توێکاری دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی زگماکی دڵیان هەیە. هەروەها بۆ دیاریکردنی ئەو نەخۆشیانەی کە لی پیس بوون لە دڵ دروست دەکەن، گرنگی و سوودی زۆری هەیە.

و. قەستەرەی دڵ (Cardiac Catheterisation): ئەو پشکنینە بریتییە لە بردنی سۆندەیەک لە رێگای خوێنبەر یان خوێنهێنەری قاچ یان قۆڵ لە ژێر چاودێری تیشک بۆ زانینی بڕی پەستان و تیری ئۆکسجێن لە هۆدەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرە گەورەکان، هەروەها بۆ سازدانی تیشکی رەنگا و رەنگی دڵ سوودی دەبێت، ئەمەش بۆ نەشتەرگەری دانانی باڵۆن یان نەشتەرگەری گۆڕینی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ سوودی لیوەردەگیرێت.



ز. تیشکی ناوکییە تیشکاوەرییەکان (Radionuclide Imaging): دەتوانرێت کاری دڵ زۆر بە ئاسانی دیراسە بکرێت، ئەویش بە هۆی:

١. تیشکی خوێنی پەنگاو (Blood Pool Imaging): بە لێدانی توخمیکی تیشکاوەر (isotope) لە رێگای خوێنهێنەر و بڵاو بوونەوەی بەناو خوێندا، دانەوەی ئەو تیشکە لە خوێنی ناو دڵ و وەرگرتنەوەی بە هۆی گاما کامێراوە، بەمەش دەتوانین قەبارە و شێوەی دڵ بزانین، هەروەها دڵ لە هەموو قۆناغەکانی سووڕی خوێن ببینرێت، هەروەها تەوژمی خوێن بزانرێت.

٢. تیشکی تیشکاوەری ماسولکەکانی دڵ (Myocardial Perfusion Imaging): بریتییە لە وەرگرتنی تیشکی ماسولکەکانی دڵ دوای لێدانی توخمێکی تیشکاوەری، تیشکەکە لە باری ئارامی و حەوانەوە وەردەگیرێت. لە هەندێک لە سەنتەرە پێشکەوتووەکان پشکنینی (PET) هەیە کە بۆ زانینی میتابۆلیزمی دڵ بە کار دێت.



دەم خوار بوون

دەم خواربوون یان شەلەل بوونی دەم و چاو نەخۆشییەکی یەکجار باوە، ڕۆژ نییە لە کوردستان پزیشکان لە نۆڕینگەی خۆیان یەک تا دوو حالەتی وا نەبینن.

ئەو نەخۆشییە کە لە ئەنجامی هەوکردن و کارنەکردنی دەمارەی ژمارە حەفت لە مێشک دروست دەبێت، تاکەکە تووشی دیاردەیەک دەبێت کە پێ ی دەووترێت دەم خواربوون یان (دیاردەی بێل) کە تیایدا دەست گرتن بە سەر ماسولکەکانی دەم و چاو نامێنێت لەو لایەی شەلەل بووە و دەماری ژمارە حەفتی تووشی هەوکردن هاتووە، بەمەش نەخۆشەکە توانای جووڵاندنی ماسولکەکانی ئەو لایەی نابێت و توانای نابێت پێبکەنێت و هەر زەردە خەنەیکی بێتێ دەردەکەوێت کە دەمی خوارە! هەروەها ناتوانێت دەم بە تەواوی بجووڵێنێت و لە کاتی خواردنی خۆراک خواردنی بە لا لێوی دەهێتە خوارێ، جاری واهەیە هەنیەشی دەگرێتەوە و هەنیەی ساف و لووس دەردەکەوێت ئەگەر بلێیت برۆت هەر بتەکێنە توانای نابێت و گرژاتی ناکەوێتە هەنیەی و جار جار تام لە خواردنیش ناکات. بەتەواوی هۆیەکەی نازانرێت مەزەندە دەکرێت کە ساڵانە لە هەر(١٠٠٠٠٠)کەس لە دانیشتوان نزیکەی ٢٥ کەس تووشی ئەم دیاردەیە ببن، واتە: لە هەر (٦٠) کەس لە ژیانی یەکێکیان ئەگەری تووش بوونیان هەیە. ئەو نەخۆشییە تووشی هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ وەکو یەک دێت و لە هەموو تەمەنەکان ڕوودەدات، هەموو کەس ئەگەری تووش بوونی بەو نەخۆشییە هەیە بەڵام زۆرتر لە ژنی دووگیان و ئەو ژنانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە زۆرتر تووشی دێن. نەخۆشییەکە زۆر لە ناکاو ڕوودەدات و یەک لای دەم و چاو دەگرێتەوە و هۆکاری دیاری کراوی نییە و زۆربەی جار لە خۆوە بەبێ چارەسەر چاک دەبنەوە.

- ## نیشانەکان:

دەم خواربوون نەخۆشییەکی لەناکاوە، تاکی نەخۆش شەو دەنوێت و بەیانی کە لە خەو هەڵ دەستێت یەک لە ئەندامانی خێزانەکەی، پێی دەڵێت: (ئەوە دەم و چاوت بۆ وای لێهاتووە؟) و دەم و چاوی بۆماوەی (٤٨ سەعات) بە تەواوی خوار دەبێت و شەلەل دەبێت.

بەڵام پێش ئەمە بە ماوەی ڕۆژێک تا دوو ڕۆژ نەخۆش هەست بە ئێش دەکات لە پشت گوێ و ناو گوێی ووژە ووژی لێدێت یان ئاوی زۆر لە چاوی دێت، دواتر دەم و چاوی خوار دەبێت دەمی بە لایەکدا دەچێت و لیکاوی لەدەم دێت و هەر شتێک بخوات بە لا لێوی دێتە خوارێ. هەروەها نەخۆش هەست بە زمان سڕبوون دەکات و ناتوانێت چاوی قەپات بکات و ئاوی لە چاوی دێت دوای چەند حەفتەیەک یان چەند مانگێک نزیکەی (٨٠٪) دەم و چاوی نەخۆش بە تەواوی چاک دەبێتەوە و هیچ خوار بوونێکی نابێت. لە هەندێکیتریشیان نیمچە چاک بوونەوە ڕوو دەدات، واتە خۆو بە ختە، هەروەها نەخۆش چرچ و لۆچی دەم و چاوی نامینێت و ساف دەبێت و لە هەندێکیتر نەخۆشەکە دەم و چاوی چاک نابێتەوە.

- ## هۆکاری تووش بوون:

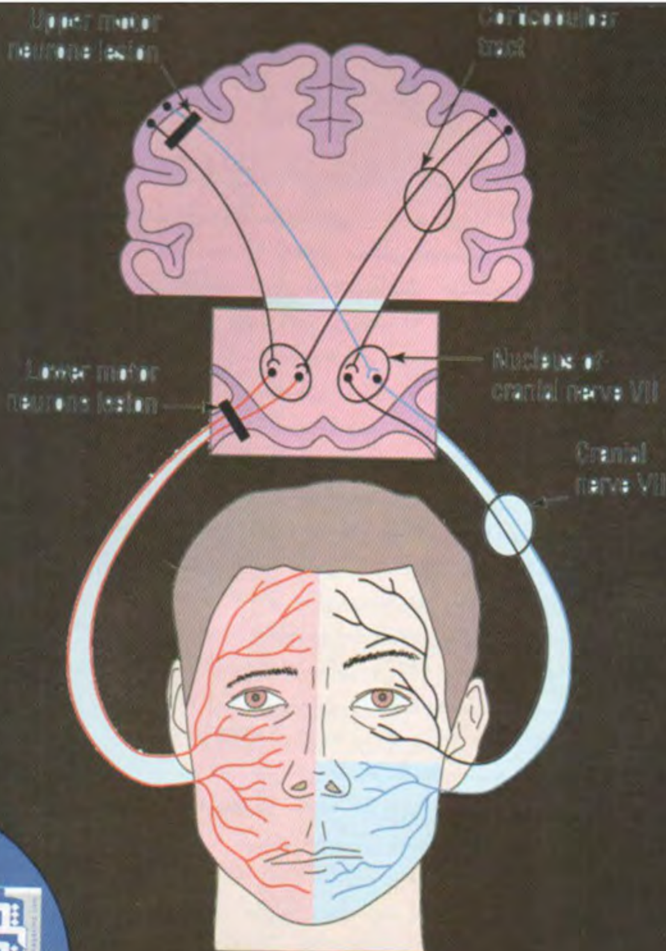
لە زۆربەی کات هیچ هۆیەکی دیاریکراو بەهۆکاردانانرێت بەڵام چەند هۆکارێک یارمەتی دەرن وەک سەرمابوون و خراپی باری تەندروستی ددانەکان واتە کلۆربوونیان و تووش بوون بە ڤایرۆس کە دەبێتە هۆی نەخۆشی مێکوتە (HSV) جۆری I)) و هەروەها ئەوانەی دژی ئەنفلونزا وەردەگرن هەندێک کات تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن. هەر لایەکی دەم و چاو بە هۆی دەمارێکی دەم و چاو کە بە ژمارە ئیشارەتی بۆ دەکرێت دیاری دەکرێت و بەو دەمارەی دەم و چاو دەووترێت: دەماری ژمارە حەفت. کاتێک ئەو دەمارەی ژمارە حەفتە تووشی هەڵئاوسانێک یان هەوکردنێک دێت ئەوا ئەو لایە چ ڕاست یان چەپ بێت تووشی شەلەل بوون دێت. پزیشکان بە پرسین لە باری کلینیکی نەخۆشەکان بۆیان دەرکەوتووە کە بوونی هەندێک فاکتەر لە نەخۆش ڕێخۆشکەر بووە بۆ تووشبوون بەو نەخۆشییە، ئەوانیش:

١. بەرەو ڕوو بوونەوەی پشێوی دەروونی توند: بۆ نموونە ئاریشە کۆمەڵایەتییەکان و ئاریشەکانی ناو خێزان، یان ترسان لە تاقیکردنەوە بەتایبەتی لە تاقیکردنەوەی وزاری و سەری ساڵ.
٢. زۆر خۆ هیلاک کردن و زۆر ماندوو بوون، دواتر: یەکسەر خۆ دانە بەر هەوای سارد.
٣. خۆ دانە بەر هەوای زۆر سارد بۆ ماوەی زۆر لەبەر پەنجەرە یان کردنەوەی جامی ئۆتۆمۆبێل هەوای سارد لێدان یان دانیشتن لەبەر هەوای تەبریدی زۆر سارد.
٤. ئەو کەسانەی کە بە ناو تەمەن کەوتوون و نەخۆشی شەکرەیان هەیە و هەموو کات ڕێژەی شەکرەکەیان لە ناو خوێن زۆرە.
٥. ژنانی دووگیان (زۆربەی کات لە کۆتایی دووگیانەکەیان).
٦. دوای نەشتەرگەری بۆ هەندێک لە شێرپەنجەکان و نەشتەرگەریتر.

- ## دیاریکردن:

ئەو نەخۆشییە لە ڕێگای نیشانە کلینیکەکانەوە دیاری دەکرێت، دوای ئەوەی ئەو نەخۆشییانەی هەمان نیشانە دروست دەکەن جیا دەکەیتەوە، ئەو کات دەووترێت: کە کەسەکە تووشی دیاردەی بێل یان شەلەل بوونی دەم و چاو بووە. جاری واهەیە پزیشک سوود لە پشکنینی وەکو هێلکاری کارەبایی ماسولکەکان (EMG) وەردەگرێت، ئەم پشکنینەش بۆ ئەوە دەکرێت هەتا بزانرێت ئایا تەلەف بوون لە دەماری ژمارە حەفت هەیە، ئەگەر هەیە هەتا





چەندی تەلەف بووە، ڕەنگ بێت بۆ ئەوە بە سوود بێت کە بزانین هەتا چەند ئەو نەخۆشە ئەگەری چاک بوونەوەی تەواوی هەیە. جار جار پێویستمان بە تیشکی تەندووری (CT Scan) یان تیشکی لەرەلەرەی موگناتیسی دەبێت (MRI).

• ڕێگاکانی چارەسەر کردن:

نزیکەی (٧٠ – ٨٠٪)ی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی دیاردەی بێل بوونە لە خۆوە بە بێ هیچ داو و دەرمانێک بە ماوەی دوو حەفتە بۆ سێ مانگ بە تەواوی چاک دەبنەوە، بەڵام حالاتێتر هەیە کە تووندتر دەبن ئەگەر هاتوو زوو چارەسەر نەکرێن و چارەسەری پێویستیان بۆ نەکرێت.

ا. چەند ئامۆژگارییەک بۆ چارەسەر کردن:

١. نەخۆش ژیانی ئاسایی خۆی بژێت و ئەوەی بۆ روون بکرێتەوە: کە ئەوە حالەتێکی وەختیە و بە ماوەیەکی کەم تـەواو چاک دەبێتەوە و نامێنێت. بەداخەوە لە لای ئێمە کاتێک یەکێک تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت خۆی لە ماڵەوە حەپس دەکات و دەست دەکات بە خەم خواردن و جاری واهەیە لەگەڵ ماڵ و منداڵی نان ناخوات دەڵێت گەمەم پێدەکەن!!؟ ئەوانە هەمووی تەواو هەڵەیە و هەر کەسێک تووشی ئەو نەخۆشییە هات بچێتەوە سەر کاروباری رۆژانـەی خۆی و کاری ئاسایی خۆی بکات و ئەوە بزانێت کە نەخۆشییەکەی وەختییە و بە خۆی لادەچێت زوو یارمەتی چاک بوونەوەی دەدات. هەر خێزانێک کەسێکی تووشی وا نەخۆشی هات دڵنەوایی بکات و بۆی روون بکاتەوە کە هیچ نییە، دەبێتە هۆی زوو چاک بوونەوەی کەسەکە.

٢. وەرزش کردن بە ماسولکەکانی دەم و چاو: وەکو مژینی وەکو مژمژە یان جووینی بنیشت (جاجک) یان فوو لە دەبدەبە کردن. دەتـوانـیـت هەر زۆر برۆت بتەکێنی یان چاوت بە توندی قەپات بکە، دوایی بیکەوە یان پیتەکانی (بێ) (ئۆ) یان پیتەکانی ئینگلیزی.

٣. خۆ دوور گرتن لە خۆدانە بەر هەوای زۆر سارد بەتایبەتی لە کاتی زۆر گەرمایی یان لە کاتی گۆڕانی کەش و هەوا و لە کاتی گۆڕانی وەرزەکانی ساڵ.

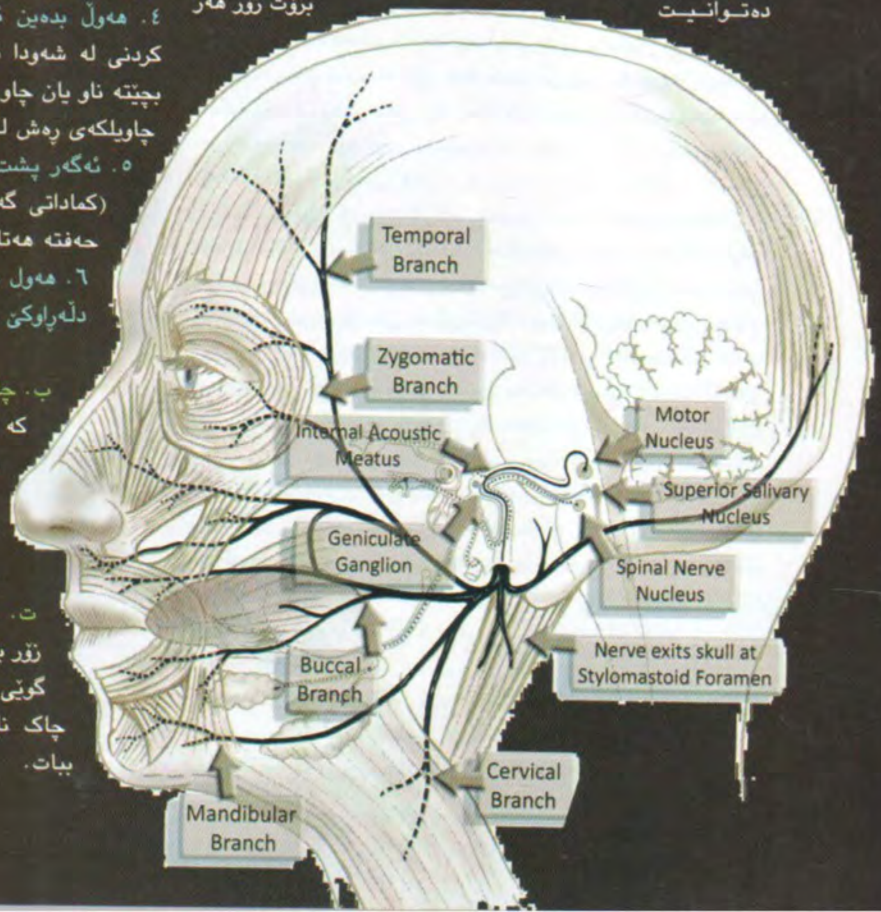
٤. هەوڵ بدەین ئاگاداری چاوەکانمان بین، ئەویش بە قەپات کردنی لە شەودا ئەگەر چاوەکە قەپات نەدەبوو نەوەک شتێکی بچێتە ناو یان چاو تووشی ووشک بوونەوە بێت. هەروەها لە رۆژدا چاویلکەی رەش لە چاو بکرێت بۆ پارێزگاری کردن لە چاو.

٥. ئەگەر پشت گوێ ئازاری هەبوو دەتوانی کەمێک گەرمایی (کماداتی گەرم)ی بۆ بکەیت یان بیشێلیت بۆ ماوەی دوو حەفتە هەتا ژان و ئازارەکەی کەم دەکات.

٦. هەوڵ بدە لە پشێوی دەروونی و خەم و دڵتووندی و دڵەڕاوکێ خۆ دوور بگریت.

ب. چارەسەر کردن بە دەرمان: هەندێک دەرمان هەیە کە پزیشک دەیان نووسێت کە هانی خێرا چاک بوونەوە دەدەن، هەروەها جاری واهەیە پزیشک فرمێسکی دەسـت کردیش بـۆ نەخۆشەکە دەنووسێت لە سەر شێوەی قەترە بۆ ئەوەی چاوی تووشی ووشک بوونەوە نەیەت.

ت. چارەسەر بە نەشتەرگەری: لەو حالەتانەی کە زۆر بە توندی نەخۆشییەکە هەیە بەتایبەتی کەسەکە گوێی تەپ بوو بێت یان ئەو حالەتانەی کە بە دەرمان چاک نابنەوە لەوانەیە پزیشک پەنا بۆ نەشتەرگەری ببات.



د.ئومەییە مەحموود

پزیشکی ئافرەتان و لەدایک بوون

ناوم ئومەییە مەحموود داووده، له ساڵی (١٩٣٤ز) له شاری موسڵ له دایک بووم. له تەمەنی منداڵی ئەوەندەی بە بیرم بێت خەڵکی موسڵ مووسڵ لەبەر ئەوەی ئاستی ڕۆشنبیری دانیشتووانی ئەو شارە لە ناو مەملەکەت لەوانیتر لە پێشتر بوو، ئەگەر نا هەموو شار و مەملەکەت دەچوونە لای پزیشکی میللی. مدرسات و معلمات هەولێر هەمووی خەڵکی موسڵ بوون. ئەوەندەی بە بیرم بێت: لە شاری مووسڵ سێ دکتۆری باشی ژنان هەبوو، تەنانەت جار جار لەگەل دایکیشم سەردانی نۆرینگەی ئەو دکتۆرانەم کردووە، ئەوانیش: (د.سیرانوش الریحانی) و (حبيبه بيثون) و (شفيقە الملاح) لە سییەکان وچل و پەنجاکانی سەدەی ڕابردوو لە شاری مووسڵ بوون. لە ساڵی (١٩٤٠ – ١٩٤٦ز) چوومە قۆناغی سەرەتایی کە شەش ساڵ بوو لە قوتابخانەی (مدرسه الوطن)، دوای ئەو شەش ساڵە چوومە قۆناغی ناوەندی و دوا ناوەندی لە (اعداديه موصل) لە ساڵی (١٩٤٦- ١٩٥١ز)، ساڵی (١٩٥٢ز) چوومە کۆلێژی پزیشکی لە ئەستەمبۆل. خوێندنی کۆلێژی پزیشکی شەش ساڵ بوو، وە بە زمانی تورکی دەمان خوێند، هاوەڵەکانم لەو کاتانەدا لە کۆلێژ (د.عافيه النائب)، (د.خالد دزەیی)، (د.سعدون خليفه تكريتی)، لە پاش ئێمەش (د.منى الصالحى) لە کۆلێژی پزیشکی ئەستەمبۆل بوو. لە کۆتاییەکانی ساڵی (١٩٥٨ز) بوومە دکتۆرە و لە (١٤/٠٢/١٩٥٩ز) گەڕامەوە و هاتمە شاری هەولێر. ئەو کات لە هەولێر تەنیا یەک خەستە خانە هەبوو، ئەویش ئەو بینایەی کە سەرۆکایەتی فەرمانگەی تەندروستی (رئاسه الصحه) هەولێری تێدایە، لەوێ بوومە پزیشکی نیشتەجێی خوولاو، ئەو کات خەستە خانەکە کراوە بوو.



هەر قاووشەک لە لایەک کۆی هەموو قەرەوێلەکان ژمارەیان (٦٠ سەرێر) بوو، ئافرەتان و لە دایک بوو (شەش سەرێر) بوو، لەوانە: دوو بۆ لە دایک بوون و چوار بۆ نەخۆشەکانی ئافرەتان (نسائيه) بوو، هەموو مكشوف بوو. یەکسەر قاعە و هۆڵی نەشتەرگەری دەهات، هۆدەک پێش هۆڵی نەشتەرگەری هەبوو (بۆ دەست شووشتن) دواتر یەکسەر دەچوویتە ناو هۆڵی نەشتەرگەری، لە مانگی ئابی ساڵی (١٩٥٩ز) گوازراینەوە بۆ نەخۆشخانەی کۆماری. ئەو کات دکتۆرەکانی ژنان (د.ئینجێل ڕەسام) کە دایکی (د.غادە سەقاڵ) کە پزیشکی پسپۆڕم (سینەرم) بوو لە هەولێر بوو، ئەو هەتا ساڵێک لێرە بوو دوایی چووەوە موسڵ. پێش ئەو (د.وهبيه الساعاتی) موسڵاوی بوو لە هەولێر بوو، پێش ئەویش (د.محاسن شوکری) کە لە هەولێر ناویان بە (شوکریە محاسن) دەبرد لە هەولێر بوو. ئەو کات (١٩٥٩ز) بۆ خەستەخانە حاڵەتمان زۆر بوو، هەولێر مەرکەزی شیمال بوو، ئەگەر دکتۆر نەبووایە دەبووایە نەخۆش بچێتە کەرکووک یان مووسڵ. ئەمن کە هاتم دوای (د.ئەنجێل) زۆر پشتمان بە دکتۆرەکانی نەشتەرگەری دەبەست، لەوانە: (د.عبدالرزاق الدباغ، د.عبدالقادر تاڵەبانی، د.جەمال ڕەشید (کە سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستب بوو). هەروەها (د.فازڵ ئەلزەییە) کە دکتۆری هەناو بوو، دکتۆری تیشک (د.ثابت حسن ثابت) هەر ئەو دکتۆرەی تیشک هەبوو، بەشی تیشک لە تەنیشت (رئاسه الصحه) بوو. دکتۆری منداڵان (د.ئاگووب نیشان میناسیان). دکتۆری بەنج (تەخدیر) نەبوو، یەکەم جار موزەمید هەبوو (ناوی میخائیل) بوو بەنجی دەدا، دوای ئەو (د.ئاگووب) بەنجو دەدا، (د.خالد دزەیی) کە دکتۆری چاو بوو، ئەویش بەنجی دەدا. ئەو کات هەموو یارمەتی یەکتریان دەدا، ئەو کات قسە نەدەچووە دەرێ، وە نەخۆش لە هەموو لایەکی دەهاتنە ئەو خەستەخانەیە لە هەولێر. خەڵک هەندەک لەماڵەوە منداڵیان دەبوو، بەڵام بۆ منداڵ بوونیش دەهاتنە خەستەخانە، زۆربەی منداڵی دکتۆرەکان لە لای من منداڵیان بووە، کەسایەتیەکی زۆری هەولێر ویلادەیان ئەمن کردوومە، کە ئێستا هەندێکیان پزیشک و دکتۆر و کەسایەتی بەناوبانگن لەم شارەدا، ژنان نەک تەنها بۆ لە دایک بوون (ویلاده) بەڵکو بۆ نەخۆشییەکانی ئافرەتانیش دەهاتنە خەستەخانە. لە نەخۆشخانەی کۆماری (جمهوری) پێش (د.ئەنجێل) سەفەر بکات، دکتۆری ڕووسی هاتن، (د.جینا) نەخۆشییەکانی ئافرەتان و (د.ئەناتۆلی) کە نەشتەرگەر (جەراح) بوو، دکتۆری منداڵان و هیتر و دکتۆری چاو هەبوو. یەک ساڵ ئەو دکتۆرە ژنە لە هەولێر مایەوە، هەموو جار دکتۆری سەرۆکی فەرمانگەی تەندروستی (د.جمال ڕشید) بە منی دەگوو: (لا تخليها تشتغل، لو ان عندی بزونه ما اسلم بيدها)، (د.سعيده) لە کۆتایی شەستەکان هات، هەروەها (د.سعاد رحيم ژنی میشۆ) ساڵەک ئیشی کرد، لە کۆتایی شەستەکان (د.سعاد رحیمۆ) کە مەسیحی موسڵ بوو، لێرە ئیشی کردووە و هەتا (١٩٨١ز) لێرە بوو، دوایی چووە ئەمریکا. یەکەم نەشتەرگەری دەرهێنانی منداڵدان (Hysterectomy) من لەگەل (د.خورشيد دزەیی) لە ساڵی (١٩٦٥ز) کردمان و سەرکەوتوو بوو و نەخۆشەکە چاکیش بوو، ئەو کات ئەگەر یەکەکم عەمەلیات دەکرد سێ جار سەرم لێدەدا، بەیانیان سەرم لێدەدا، دوایی کە دەهاتمەوە ماڵێ و پێش ئەوەی بچمە نۆرینگە (عيادە) و کە لە نۆرینگەش تەواو دەبووم دووبارە دەچوومەوە خەستەخانە و سەرم لێدەداوە. (د.رويده حموشی) لەگەل (سعاد) هات سەرەتای حەفتاکان دوو ساڵ لێرە بوو. لە حەفتایەکان (د.فائيزە عبدالجبار) هات و (د.سهام النجار) و (د.فيراس معروف البرزنجی)







لە حەفتایەکان ئەوان هات، هەروەها (د.هیفا محمد سلیم) هات. دوایێ د. عطیه محمد سعید) هات.

•بواری پزیشکی ئافرەتان لە کۆیە:

پزیشک و دکتۆرەی ژنان (نسائیە) لە کۆیە نەبوو، لەوێ سستەر (پەرستار) و مامان هەبوو (ناوی مریم) بوو.

• نەخۆشخانەکان لە هەولێر:

لە خەستە خانە کۆنەکە کە ئێستا بووەتە فەرمانگەی تەندروستی هەولێر ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن (سیارە ئیسعاف) هەبوو، هەروەها هەموو کات تاقیگە (موختەبەر) هەبووە بەڵام پشکنینی خین (فەحصی خین) هەبوو، بەڵام خوێن گواستنەوە نەبوو، ئەوەش لە بیر نەکەین لە ساڵی (١٩٦٥ز) دکتۆری هەبوو، ناوی (د. صباح) بوو پزیشکی نیشتەجێی خولاو بوو بەنجی دەدا. ئەو کات خین گواستنەوە نەبوو، شلەکانی وەکو: (سلاین و پلازما و جیهازی سلاین) شووشە و پلاستیک بوو، دەرزی نەقل کردن لە ناو قووتوویەکی معقم لە ناو معقیمەکە دەمان کوولاند. تەلەفۆن ئەرزی هەبوو، ڕەقەمی تەلەفۆنم لە (دایکی د.غادە السقال) و خانی و تەلەفۆن و هەموو شتی دامێ. خۆی ژمارە (٢٦) بوو، دوایێ (٧)یان بۆ زیاد کرد، ساڵی (١٩٦٠ز) وەرم گرت. هەتا خانیەکە لای مزگەوتی پیرەژن بوو، لە ناو خانیەکە هۆدەیەک هەبوو، کرد بوومە نۆرینگە (عیادە) ڕۆژانە چوار بۆ پێنج نەخۆش هەبوو.

• بواری پزیشکی لە حەفتایەکان:

لە حەفتایەکان (د.فراس معرووف البرزنجی) لە سلێمانی، (د.سەفا سەلیم) لە مووسڵ، (د.هیفا) و (د.فائزە عبدالجبار) لەگەل (د.سهام) لە حەفتایەکان هاتن. من لە ماوەی زۆر سەرۆکی بەشی ئافرەتان بووم، لە ساڵی (١٩٧٠ز) ئامادەیی پێگەیاندنی پەرستیاران (مدرسە الممرضات) من ئەو کات بەڕێوەبەری ئەو قوتابخانەیە بووم، لە ساڵی (١٩٦٠ز) یەک دوو دەورە بۆ پێگەیاندنی پەرستیارانی ئافرەت (ممرضات) ئەمن بە خۆم دەرسم داونەتێ. لە ساڵی (١٩٧٠ز) دوای بەیانی یازدەی ئادار ئامادەیی پێگەیاندنیان واتە مدرسەیان کردەوە، ئەو کات هەموو ئیشی ئافرەتان (نسائیە) عایدی من بوو، ئەو کات لە بەرامبەر پزیشکی ددان (طب اسنان) قاعەی تەدەروون (سیل) هەبوو، ئەو جێگایە بووە داخیلی کچان، بەروانکە (صدریە) و کاپی سستەرەکان (ممرضات) من دەمدووری و زۆر گرنگیان پێدەدان. لە ساڵی (١٩٦٠ز) دوو سستەر (ممرضە) هەبوو، لەوانە: (وەردە و قەدریە) لە دەوراتی ئەوەلی بوون، پاشان دەورەکان تەخەرووجیان کرد و ژمارەیان زۆر بوو، لە ساڵانی (١٩٧٠ – ١٩٨٠ز) من بەڕێوەبەری ئەو ئامادەییە بووم، دوایێ لە ساڵی (١٩٨٠ز) یەکێک هات (نورهان زکی) لەگەل (ست عالیە) کە خەریجی کولیەی پەرستاری (کلیە التمریض) بوو هات و ئەو بووە بە بەڕێوەبەر.



• ئیجازەی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل:

ساڵی (١٩٦١ز) بۆ یەکەم جار ئیجازەی سایەقیم دەرهێنا، یەکەم ئۆتۆمۆبێلم لە کۆمپانیای ئۆتۆمۆبێل لە مووسڵ دەرهێنا لە جۆری (فۆلکس) مۆدیل (١٩٥٦)، دوایێ لە هەولێر لە ساڵی (١٩٦١ز) ئۆتۆمۆبێلێکی ئۆپل ڕەنگی شین بوو، هەتا ساڵی (١٩٧٠ز) لە لام مابوو. ئەو کات ئیجازەی سایەقی بەو جۆرە دایەنە من، مودیری مرور گووتی بەس ببینم لە جادەی بڕۆی ئیجازەکەت دەدەمێ و ئیجازەم وەرگرت.



• لە کاتی ئێستادا:

لە ئێستادا من هەر نۆرینگەم ماوە! نەخۆش هەر دێننە کنم، کاتێک نەخۆش تەکسی دەگری، دەڵێت: بمبە بۆ عیادەی (د.ئومەییە) کە خەڵک هەتا ئێستا جیاوازی لە نێوان (ئومەییە) و (ئومیە) ناکات؟! شوفێری تاکسی، وەرامی ئەوەیە: چما مایە؟! ژنەکە پێیدەڵێت: بەڵێ، کابرای تاکسی دەڵێت: (لۆ چما فکری مایە؟!). لەوەتەی نۆرینگە (عیادەم) دانایە لە ساڵی (١٩٦٠ز) ەوە ئەو کات (یەک روبع) دینارم وەردەگرت، پاش ساڵەک بووە (نیو دینار) هەتا ساڵی (١٩٧٥ز) ئەو کات سەندیکای پزیشکان (نقابە اگباو) کردییە (یەک دینار) دوای ئەوە هەر پێنج ساڵ جارەک سەندیکای پزیشکان ڕایدەگەیاند دەبی ئەوەندە وەربگری، دوایێ بۆوە (هەشت دینار) و ئێستا هەتا ساڵێک پێشتر (دە هەزار) و لە کاتی ئێستادا (پانزدە هەزار) بۆ کرێی نۆرینگە وەردەگرم.









نەخۆشی دووکەڵە سی

نووسینی
د. کەریم توفیق بەرزەنجی

پسپۆر لە نەخۆشییەکانی سینگ وبۆڕ
نەخۆشخانەی زانکۆی ئوپسالا. سوید
ت: ٠٠٤٦٧٣٥٩٣٣٢٧٦٨
e-mail: drkarim.tofik@yahoo.com

ئەم نەخۆشییە پێشی دەگوترێ گیرانی درێژخایەنی سیەکان (chronic obstructive pulmonary disease COPD)، نەخۆشییەکە لەسەرخۆ و بەماوەیەکی درێژ گەشە دەکات، هۆی سەرەکی ئەم نەخۆشییە جگارە کێشانە. وەک لە ناوەکەیدا دیارە سیەکان دوکەڵاوی دەبن ولە ئەنجامی ئەو دوکەڵمژینەی جگارەکێشان بۆ ماوەی چەند ساڵەک، بۆڕییەکانی هەوا دەسوتێنەوە و تووشی هەوکردنی کۆنینە و درێژخایەن دەبن (chronic inflammation). لە ئەنجامدا ناو بۆڕییەکان تەسک دەبن، تەنگ دەبن و هووردە هووردەش بۆڕیلەکان (بۆڕییە هووردەکان) و جۆڕکە وهەواکان (ئەلڤیۆلاکان) دەگیرێن. ئەو دەمیش هەوای ساف و ئۆکسسجین کەمتر دەگەنە ناو سیەکان و لە ئەنجامدا مرۆڤ تووشی هەناسە تەنگیەکی بەردەوام دەبیت و ژیانی زۆر ناخۆش و ناڕەحەت دەبیت.

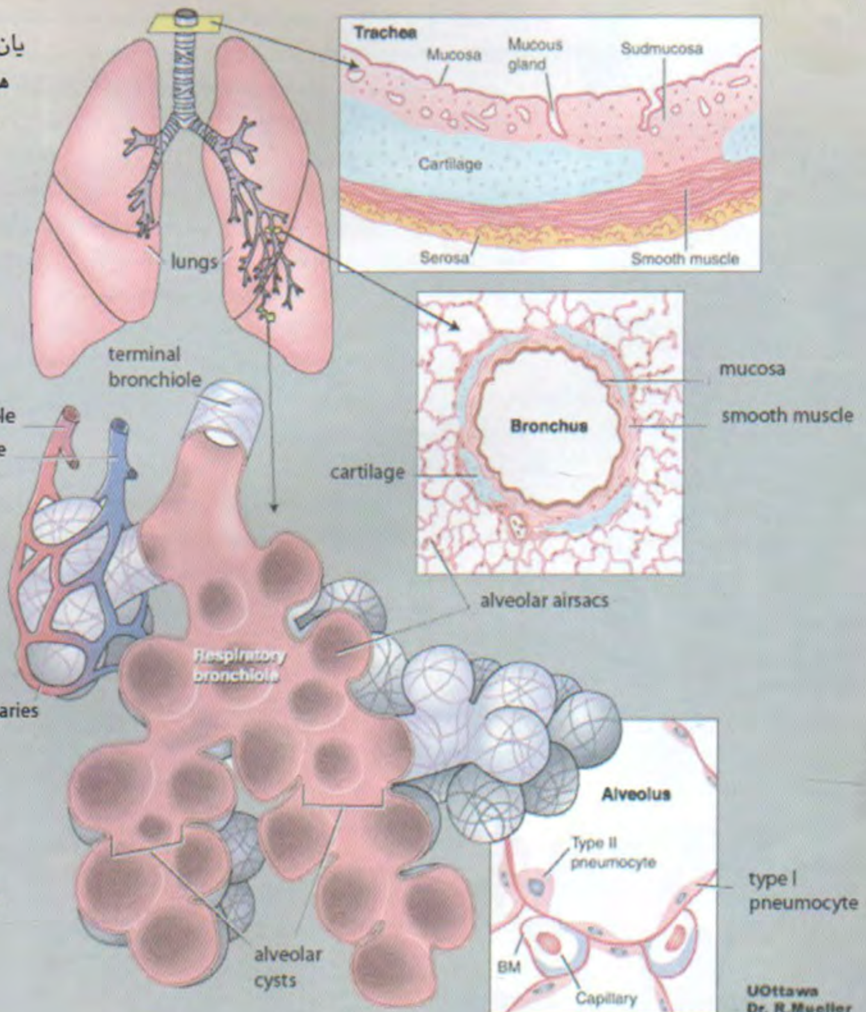
کۆئەندامی (دەزگای) هەناسە:

ئەم کۆئەندامە گرنگییەکی ڕاستەوخۆی بە ژیانی مرۆڤ هەیە، کە لە ڕێگەی هەناسەدان هەوای ساف دەچێتە ناو بۆڕی و بۆڕیلەکانی هەواو لە دوایشدا بۆ ناو جۆڕکەهەواییەکان و لە وێشدا ئۆکسجین و کاربۆن دوئۆکسید ئاڵوگۆڕیان پێدەکرێت و لە ئەنجامد ئۆکسجین بەناو خیندا دەڕوا بۆ هەموو خانە و شانە و ئەندامەکانی مرۆڤ کە هۆی سەرەکی بەردەوامی ژیانە، هەر لەو ڕێگەشەوە گازی پاشەڕۆ و زیانبەخش کاربۆن دوئۆکسید دەچێتە دەرێ و لەش لەو گازە ژاراویە ڕزگاری دەبێت. کۆئەندامی هەناسە لە دوویەش پێکدێت: بەشی بۆڕی هەوای سەرەوە (Upper Respiratory Tract)کە پێکدێت لە لووت (کەپوو)و دەم (دەڤ) و قوڕگ (هەوک،حەفک) و بلووره یان بۆڕیبا یان قامیشە، وە بەشی بنەوە ((Lower Respiratory Tract پێکدێ لە زەلکی با یان بۆڕیۆکە ی ڕاست و چەپ و بۆڕیلە هووردەکان و دواتریش جۆرکەکانی با یان گۆپکە، هۆدەکانی با،کە بە تۆڕەکی موولوولە خین گرێدرایە و بەسترایتەوە پێیان دەگوترێ ئالێرە لەناو ئەو جۆرکەبایانە ئۆکسجین کە گازی ژیانە، دەچێتە دەرێ بۆناو موولوولەخینەکان ولەوێوەش دەگوزرێنەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش، کاربۆن دوئۆکسیدیش لە ناو ئەو موولوولە خینانەوە دەگوزرێتەوە ناو جۆڕکە هەواکان و لەوێوەش کاتی هەناسەدانەوە دەچێتە دەرەوەی لەش و لێی ڕزگار دەبین.

ئەلڤیۆلا Alveoli

یان جۆڕکەهەوا گچکەترین یەکەی بۆڕییەکانی هەوان، تیرەی هەر ئەلڤیۆلایەک ٣،٠مم (میللیمەتر)، لە سیەکانی هەر مرۆڤێک نزیکەی (٧٠٠میلیۆن ئەلڤیۆلا) هەیە، کە ڕووبەرەکەی دەگاتە (٧٠ — ٨٠) مەتری دووجا. ساخی ئەو ئەلڤیۆلانە و کارکردنیان بە شێوەیەکی دروست فاکتەرەکی سەرەکییە و زۆر گرنگە بۆ ئەنجامدانی گۆڕینەوەی گازەکان (گازی ئۆکسیجین و کاربۆن دوئۆکسید) و هەناسەدانی ئارام و ژیانەکی ئارام و خۆش. لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی دوکەڵە سی، هەندەک لە و ئەلڤیۆلانە دەگیرێن و لە ئەنجامدا کەمتر هەوا دەچێتە ناویان و بەرهەمەکەشی دەبێتە کەمتر هەناردنی گازی ئۆکسیجین و زیاد کردن و بەرز بوونی ڕێژەی گازی کاربۆن دوئۆکسید کە گازەکی ژاراوی و زیان بەخشە، بۆیە مرۆڤ تووشی هەناسە تەنگی یان هەناسە سواری دەبێت و ژیان و خەوی نائارام و ناخۆش دەبیت.

تووتن و جگارە: لەگەڵ هەر یەک قوم یان مژی جگارە چەندین گازو تەنۆکە و گەردیلە کە زیاتر لە (٤٠٠٠)چارهەزار مادده و پێکهاتەی



کیمیاییان تێدایە، هەڵدەمژرێنە ناو سیەکان. بێجگە لە ماددەی نیکۆتین کە زۆر ناسراوە، چەند ماددەیەکی دیکەی ژاراوی تێدایە کە کاریگەری زیانبەخشیان لەسەر دڵ و سیەکان و بۆڕیەکانی خین هەیە، وەکو کاربۆن مۆنۆکسید، سیانیدی هایدرۆژین، ئارسەنیک (زەرنیخ) و کانسەرە مـاددە (کانسەرهێن ، کانسەرچێکار) مـاددەی بەنزین . هەروەها لە هەر جگارەیەک زیاتر لە (٥٠) پەنجا جۆر ماددەی دیکەی کانسەرهێن هەنە جگە لە چەندین کانزای قورس و سووک، واتە: مێتالی قورس و سووک کە ماددەی کیمیایی زیانبەخشن بۆ لەشی مرۆڤ. دەزانن لە کاتی دروست کردنی هەر جگارەک زیاتر لە (١٠٠٠) هەزار ماددەی کیمیایی تێکەڵی توتنەکە دەکرێن و هەزاران گازو گەردیلەی کیمیایش لە ئەنجامی هەلکردنی جگارەکە لە ڕێگەی کارلێک کردنی کیمیایی دروست دەبن. هەموو ئەو گازو گەردیلە و ماددە کیمیاییانە لە گەڵ هەڵمژینی دووکەڵی جگارە لە ڕێگەی خینەوە دەگەنە هەموو ئەندامەکانی لەش و دةبنة هۆی چەندین نەخۆشی دژوار و ترسناک وەکو شێرپەنجە، دووکەڵەسی، بەرزە پەستانی خین، جەلتەی دڵ، جەڵتەی مێشک،گیرانی بۆڕیەکانی خین بەتایبەتی ئەگەر هی لاق و لینگ بگرێت دەبێتە هۆی لاڕەشە و قاچ یان لینگ بڕینەوە (ئەمپوتاسیۆن)وە چەندین نەخۆشی دی. ساڵانە لە وڵاتی سوید (٧٠٠٠)کەس بە هۆی جگارەکێشان دەمرن و بە هەزارانیش تووشی یەک یان چەنین نەخۆشی د ژواردەبن و ژیانەکی پڕ ناڵە و ئێش و ئازار تەمەنیان کورت دەکات و زوو دەمرن.

ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن زۆربەیان، نێزیکەی هەموویان، بۆ ماوەی چەند ساڵەک جگارەکێش بوونە یان جگارەکێشن. بەڵام هەندێک هۆکاری دیکە هەن کە دەبنە هۆی زووتر تووشبوون بەم نەخۆشییە و بە شێوەیەکی ساختتر و دژوارتریش نەخۆشییەکە دەگـرن. ئەو زارۆکانەی زووتر لە کاتی خۆیان لە دایک بوونە (زوو بووان) و ئەوانەی لە منداڵیرا دووچـاری دووکەڵکێشی و جگارەکێشانی لابەلا بوونە واتە پاسسیڤ یان سست. هەروەها هەندێک جۆر کار و پیشەی تایبەتی وەکو کرێکاری کانەکان، کرێکاری بیناسازی، میکانیککار، دارتاش، بۆیەکار، کەڤرکاری و بەرد تراشی، چیمەنتۆ کاری و گەچکاری و ئەوانەی لە کارگە و پیشەسازی ئەو ماددە و ماتریالە تۆزاوی و گەردیلە دارانە ئیش دەکەن و ڕۆژانە تۆز و گەردیلە و کەپەکی ئەو ماددانە لەگەل هەناسە هەڵ دەمژنە ناوسیەکانیان، هەموویان بەتایبەتی جگارەکێشەکان دوو هەندەی جگارە نەکێشان مەترسی تووشبوونیان بە دووکەڵە سی هەیە.

ئایا گەنجان و لاوان تووشی نەخۆشی دووکەڵە سی دەبن؟

بەڵێ گەنجان و لاوانیش تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، بەتایبەتی ئەوانەی کە ئەنزیمی (ئالفا-١- ئەنتیترپیسین) یان کەمە، چونکە ئەم ئەنزیمە پڕۆتینەکی تایبەتە سیەکان لە کاریگەری ماددە تێکشکێن و شانە پووچکارەکان کە پێیان دەگۆترێ پرۆتیاسە بەتایبەتی جۆری لاستیک هەڵوەشێن یان لاستیک شکێن کە ناوی ئیلاستاسە، دەپارێزێت. ئەگەر ئەم ئەنزیمە (ئالفا-١- ئەنتیترپیسین) کـەم بـوو ، کـە هۆیەکەی بـۆمـاوەیـە و لە ئەنجامی میوتانی (تێکچوونی) جینەکی تایبەت بە دروست کردنی ئەو ئەنزیمە خۆی، ئەوا کاریگەری تێکشکانی ئەنزیمەکەی ناحەز ئیلاستازە زاڵ دەبیت و دەبێتە هۆی خورانی یان تێکشکانی جۆرکە هەواکان یان ئەلڤیۆلاکان و فشۆڵ بوونیان و گەشە سەندنی نەخۆشی دووکەڵە سی جۆری ئەمفیسیما لە تەمەنی گەنجی بەتایبەتی ئەوانەی زوو دەست بە جگارەکێشان دەکەن. ئەو نەخۆشە گەنجانەش تەمەنیان کورتتر دەبێت و هەر لە تەمەنی لاوی دەمرن و ژیان ومالّی خێزان و منداڵەکانیشیان تاریک و تاڵ دەکەن. کەواتا ئەی دۆستی جگارە کێش دووجار بیر بکەوە نەبادە ئەو ڕێژەی هەبوونی ئەو ئەنزیمەی (ئالفا-١- ئەنتیترپیسین)یش لە ناو خینت کەم بێت، چونکە ئەکات دوو جار مەترسی زیاترە لە تەمەنەکی گچکە و لاوی تووشی نەخۆشی دووکەڵە سی ببیت و زووتر بمریت و ژیان و ماڵی خێزان و منداڵەکانت و خزمان و دۆستەکانیشت تاریک و تاڵ دەکە یت.



ڕێژەی تووشبوون لە ناو ژنان بەرزە:

لە وولاتانی پیشەسازیدار واتە ئیندوستری لاند، ڕێژەی ژنانی جگارەکێش لە بەرزبووندایە و بەگوێرەی لێکۆلینەوەکانیش ڕێژەی تووشبوون بە دووکەڵە سی لەناو ژنانی جگارەکێش بەرزترە. بەگشتی کۆرسی یان بورینی یان ڕێکردنی نەخۆشیەکە لە نێوان ژنان و پیاواندا جوودایە. لێکۆڵینەکان پشانیان دایە کە کچان و ژنان زۆرتر هۆگری نیکۆتین دەبن و زۆرتریش زیان بە سیەکانیان دەگەیەنن لە کاتی کێشانی هەمان ژمارەی جگارە لە ڕۆژەکدا. لەوانەیە بپرسن بڵێن بۆچیَ؟ چونکە پێکهاتە و فیسیۆلۆژی ژن جوودایە لە پیاو، ژنان بە گشتی قـەوارە و ڕووبـەری لەشیان گچکەترە، ڕووبەر و پانی سیەکانیان گچکەترە، بۆڕییەکانی هەوایان کەمەک باریکتر و زراڤترە، دڵیان گچکەترە و لوولەکانی خینی دڵیانیش باریکتر و زراڤترە. لەبەرئەوە چەند کچان و ژنان زووتـــر



دەست بە جگارەکێشان بکەن، بۆنموونە: لە تەمەنی هەرزەکاری و لاوی ئەوەندە مەترسی دووقات و گەورەترە زووتر تووشی دووکەڵە سی ببن و وەکو گۆتمان دەردەکەش دژوارتر و گرانتر دەبێت. سەرباری ئەوانەش فاکتۆرەکی یان هۆکارەکی دیکەش کە دە بێتە هۆی ئەوەی ژن زووتر تووشی دووکەڵە سی ببیت جگارەکێشانی لابەلایە واتە پاسسیڤ بەتایبەتی کە مێردی ئەو ژنە یان کەسوکارەکەی جگارەکێشەکی پەیت بیت واتە زۆر جگارەکێش بیت.

سیمپتۆمەکان (سەخلەتی) و نیشانەکانی نەخۆشی دووکەڵە سی:

ئەم نەخۆشییە بەزۆری یەکەمجار بە کۆکە (کۆخە) یەکی بەردەوام و بە بەڵخەم دەست پێدەکات، وە ئەم کۆخەیە درێژخایەنە و لەوانەیە چەند ساڵ درێژە بکێشێ. جگارەکێشەکانیش ئەم کۆخەیە بە سەخلەتیەکی سادە و نۆرمال دەبینن و بە کۆخەی جگارەکێشی ناودەبن و، زۆر جار نازانن کە ئەم کۆخەیە نیشانەکی سەرەتایی نەخۆشی دووکەڵە سیە و پێویستە سەردانی دۆکتۆری پسپۆڕی سیەکان بکات پێش ئەوەی نەخۆشییەکەی لێ توند و دژوار ببیت. دوای چەند ساڵەک و هووردە هووردە بۆڕییەکانی هەواو سیەکان دەسووتێنەوە و تێکدەچن و تەسک و تەنگ دەبن و ئەوکاتیش کاریگەری خراپی لەسەر هەڵمژینی هەوای ساف و پاک دەبێت و رێژەی ئۆکسیجینیش کەم دەبێتەوە. ئەو دەمیش هووردە هووردە نەخۆشەکە هەست بە هەناسە سواری و هەناسە تەنگی دەکات بەتایبەتی لە کاتی ئەنجامدانی کارەکی لەشی و فیزیکی سووک کە پێشتر زۆر ئاسان بووە، واتە تەوانایی و هێزیش کەمتر دەبێت و زۆر زووتر هەست بە ماندوو بوون دەکات و هەناسە تەنگیەکەش ناڕەحەت و سەخلەتی دەکات. هەناسە تەنگی لە کاتی ئەنجامدانی کارەکی بچوک و سڤک سەخلەتیەکی تایبەتە بەم نەخۆشییە کە دواتریش لە ئەنجامی بەردەوام بوون لە سەر جگارەکێشان و سووتانەوەی بۆڕیەکانی هەواو سیەکان نەخۆشەکە لە کاتی دانیشتن و حەسانەوە و بێهندانیش هەر هەناسە تەنگە و ناڕەحەتە. ئەوجا هێدی هێدی هەناسە تەنگیەکە تیژتر و سەختتر دەبێت هەرچەندە زیاتر بەردەوام بیت لەسەر جگارەکێشان و وایلێدێت ناتوانی بە ڕاحەتی خۆت هیچ کارەکی ڕۆژانە ئەنجام بدەیت و تەنانەت خەویشت تێکدەچیت و ژیانت هەمووی ناڕەحەت و سەخت و ناخۆش دەبێت، هەستان و دانیشتنت سەخلەت و نارەحەت دەبێت، نان خواردن و جوڵانەوەت ناڕەحەت و سەخڵەت دەبێت، ژیانی سێکسی و ئەڤینی و خۆشەویستی ناڕەحەت و سەخلەت دەبێت، بە کورتی و بە کوردی ژیانت لێ تاڵ دەبێت و هیچ تامەکی نامینێت. نەخۆشەکانی دووکەڵە سی هەستیار دەبن و زۆرتر تووشی هەوکردن و کولبوونی بۆڕییەکانی هەواو سیەکان دەبن لە کاتی وەرزی ئینفێکسیۆن و هەڵامەتی. هەروەها زۆرتر و ئاسانتر تووشی هەوکردنی باکتریایی دەبن وەکو باری تەندروستیان زۆرتر و دژوارتر تێکدەچێت، وەکو تووشبوون بە برۆنکیتیس یان هەوکردنی بۆڕیەکانی هەوای تیژ و هەوکردنی باکتریایی سیەکان. هەندەک جاریش ئەو هەوکردنە باری تەندروستی نەخۆشەکە بە تەواوی دژوارتر دەکات و ماوەیەکی درێتریش دەبات تا چاک دەبێتەوە. خۆ دووریش نییە



گەر درەنگ سەردانی دۆکتۆر بکەیت، هەوکردنی سیەکانت دژوارتر ببێت و ببێتە هۆی پیس بوونی یان ژاراوی بوونی خوێنی باکتریایی و هۆی مردنیش، ئەگەر زوو و بە دروستی و چڕ و پڕی چارەسەر نەکرێت. وەکو گۆتمان نێزیکەی هەموو ئەوانەی تووشی نەخۆشی دووکەڵە سی دەبن جگارەکێشن، بۆیە ئەو کەسانە یان ڕاستتر بڵێین ئەو نەخۆشانە خۆیان بە نەخۆش نازانن و ئەو سەخڵەتی و نارەحەتیانەی تووشیان دەبن بە دیاردەیەکی سادە و نۆرمالی جگارەکێشی دەزانن و گوناحەکەی دەخەنە سەر ملی جگارەکێشان و کاریگەریی نێگەتیڤ و خراپی لەسەر لەش و تەوانایی خۆیان. بۆیە خۆیان پشتگوێ دەخەن و خۆیان بە نەخۆش نازانن، وە هەوڵ دەدەن خۆیان لەگەڵ ئەو کەم تەوانابیە ڕابهێنن و خۆیان لە کاری قورس و زەحمەت نادەن، هەتا بۆیان بکرێت کاری سڤک و کەم ئەرک ئەنجام دەدەن. وە لە ئەنجامی بەردەوام بوونی جگارەکێشانیش هووردە هووردە تەوانایی فیسیۆلۆژی هەناسەدانیش کەمتر و کزتر دەبێت و تەنانەت زۆر جار زۆربەی ئەم نەخۆشانە نیوەی سیەکانیان سووتاندوە و فەوتاندوە کاتی کە دەگەنە ئەو ڕۆژەی سەردانی دۆکتۆر بکەن و لەو نەخۆشییە تێدەگەن. بێگوومان ئەو کاتیش درەنگە، زۆریش درەنگە...! نەخۆشی دووکەڵە سی کاتەک دەگاتە قۆناخەکی دژوار و سەخت بە نەخۆشی هەموو لەش دەناسرێت، چونکە کاریگەری خراپ و نێگەتیڤی لە سەر زۆربەی ئەندامەکانی (ئۆرگانەکانی) دیکەی لەش دەبێت، وەکو دڵ، ئێسک و ماسولکەکان، دەزگای خواردن و هەرس ، دەزگای بەرگری، خین و مێشکیش. ئە م نەخۆشانە حەزی خواردنیان نامینێت و بەرە بەرە کێشیان کەم دەبێتەوە و لاواز دەبن، وەک لە پێشەوەش گۆتمان هێز و تەوانایان کەم دەبێت و تووشی بێهێزی ماسولکەکان دەبن، هەروەها تووشی بێهێزی و نەرم بوون و پووکانی ئێسکەکانیش دەبن. هەروەها نەخۆشییەکە کاریگەری خراپ و نێگەتیڤیشی لە سەر باری دەروونی و پسیکی نەخۆشەکە هەیە، دەبێتە هۆی کەم خەوی و، بێزاری و دڵتەنگی و خەمۆکیش واتە دەپرەسیۆن لە زۆر لەو نەخۆشانە بەتایبەتی لە قۆناخی دژوار و سەختیەکەی نەخۆشیەکە دۆکتۆری پسپۆڕی دەزگای هەناسە و سینگ بکەی، بۆ ئە وەی پشکنینی کلینیکی تایبەتت بۆ ئەنجام بدات و چەند پشکنینەکی تایبەتیشت بۆ دیار بکات کە نەخۆشییەکەی پێدەناسرێنەوە لەوانە: تیشکە وێنەی سیەکان واتە ئێکس- وێنەگرتنی سیەکان، چونکە سیەکانی نەخۆشی دووکەڵە سی پڕهەوا دەمینێنەوە و وەکو پفدانک (دەبدەبە، میزاڵدان) جێ جێ پف و پڕ هەوانە، کە پییان دەگۆترێ ئەمفیسیما و یانیش سیەکان هەمووی بە جارێ پڕهەوانە و پف و ڕەش دیارن، وە هەندەک نیشانەیتریش هەنە کە دە دۆکتۆری تیشک واتە ڕادیۆلۆژی لە کاتی ڕاپۆرت نووسین ڕوونی دەکاتەوە، خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە درێژەی کێشابی و کاریگەری درێژ خایەنی لەسەر دڵیش دەردەکەوێت و ئەویش هەر لە و تیشکە وێنەیە دیاردەکات، کەواتە وێنە گرتنی سیەکان گرنگە بۆ دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە.

دیاگنۆسی:

نەخۆشی دووکەڵە سی پێویستی بە ئەنجامدانی پشکنینی تایبەت بە کارتوانای سیەکان هەیە واتە چەندە سیەکان کاری فیسیۆلۆژی ئاسایی خۆیان ئەنجام دەدەن، ئایا توانایی ئەنجامدانی کاری هەناسە و هەواگۆرکێی سیەکان ئاسایی و نۆڕماله یان لە کورتی و کەمیدایە؟ ئەم جۆرە تێستە یان پشکنینە پێی دەگۆترێ سپیرۆمەتری یانی هەناسەپیوان یان هێڵکاری هەناسە. ئەمە بێجگە لە وەی نەخۆشیەکە دەست نیشان دەکات و دیاگنۆسی دەکات، پلەی توندی و گرانی نەخۆشیەکەشت بۆ دیار دەکات، چونکە نەخۆشی دووکەڵە سی پلە و قۆناخی تایبەتی خۆی هەیە هە ر لە پلەی شاراوە یان پێش سەرهەڵدان و پلەی سووک و ناوەنجی و توندی هەیە کە بە پلەی (١و٢و٣و٤)ریش دەناسرێت. بۆیە زۆرگرنگە کە سپیرۆمەتری هەر زوو ئەنجام بدرێت بۆ ڕێگرتن و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە، چونکە چەند زووتر ئەم نەخۆشیە دەست نیشانبکرێت لە پلەی (١) ئەوەندە زووتر و سەرکەوتیتر پێشی لێدەگیرێت و چارەسەری ئاسانتردەکرێت. هەروەها هەندەک پشکنینی تایبەتی خینیش هەنە کە گرنگی و تایبەتی خۆیان هەیە لە دەست نیشان کردن و پلەکردنی ئەم نەخۆشیە وەکو: شیکاری گازەکانی خین یانی ئەنالیزەکردنی گازەکانی خین کە ڕێژەی گازەکان لە خین نیشان دەدات، گرنگترینیان گازی ئۆکسیجین و گازی دووئۆپکسیدی کاربۆنە.

چارەسەرکردن و خۆپاراستن:

وەکو لە پێشەوەش گۆتمان تاکە ڕێگەی خۆپاراستن و ڕێگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشی دووکەڵە سی جگارە نەکێشانە. هەر بۆیەش گرنگترین دەرمان و ڕێگەی چارەسەری وازهێنان و دەسبەردانە لە جگارەکێشان. ئەوجا دوای هێلانی جگارە چەند دەرمانەکی تایبەتی هەن کە یارمەتی کەم کردنەوەی سۆتانەوە و هەوکردنی بۆڕیەکانی هەناسە و سیەکان و فراوان
کردنی بۆڕی و بۆڕیلەکانی هەوا دەدەن. ئەم
دەرمانانە لە ڕێگەی هەناسەوە هەڵ دەمژرێن
و پێیان دەگۆترێ هەڵمژۆک. ئەوەش دەبێ بە
سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕ بێت، بۆ دیارکردن
و هەڵبژاردنی جۆری ئەو دەرمانە پێویستە
دیارکردنی ماوەی تایبەتی چارەسەرییەکە
بەدوادا چوون و هەلسەنگاندنی پشکنینەکان
بەکارهێنانی چارەسەرییەکان. جگە لە وانەش
وەرزش و گیمناستیکی تایبەت بە نەخۆشانی
دووکەڵە سی هەنە، کە ئەوانیش هەر دەبێ
پزیشکی پسپۆڕی هەناسە بە هەماهەنگی
لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی چارەسەری سروشتی
واتا فیزیکۆتیراپی پێکەوە دیاری بکان
چاودێری نەخۆشەکە بکەن.



خەوزڕان
Insomnia

خەوزڕان بریتیە لە نەکەوتنە خەوێ یان ناوە ناوە بە خەبەر هاتن لە ناو خەوێ و پچڕانی خەو، وە خەوزڕان بەوەش دەناسرێتەوە کە کەسەکە بە دڵی خۆی ناخەوێت یان تێر خەو نەبێت. ئەو تێر خەو نەبوونە کاردانەوەی نێگەتیڤی ڕاستەوخۆی لەسەر تەندروستی دەروونی و جەستەیی کەسەکە دەبێت، بۆ بەیانییەکەی ئەو تەواو تێر خەو نەبوونە بە تەواو لەسەر کەسەکە دیار دەبێت و کار و فرمانەکانی ڕۆژانەی نارێکی دەکەویتێ. مرۆڤێکی ئاسایی لە ماوەی شەو و ڕۆژێکدا بە ڕێژەی (٦ — ٩) سەعاتان دەنووێت، ئەو کەسانەی کە لەو ڕێژەیە کەمتر یان زیاتر دەنوون مانای ئەوە نییە کە نەخۆشن یان ئاریشەیەکی تەندروستیان هەیە، کەسی واهەیە لە ماوەی بیست و چوار سەعات تەنیا دوو کاتژمێر دەخەوێت و لەگەڵ ئەوەشدا هیچ گرفت و ئاریشەیەکی تەندروستی نییە! هەر چەند مرۆڤ بەناو ساڵ دابچێت ڕێژەی ماوەی سەعاتەکانی خەوتنی کەم دەبێتەوە، منداڵێکی مەلۆتکە ماوەی هەژدە سەعات دەخەوێت، کەچی ئەو منداڵە لە تەمەنی خۆناسین و ڕەسیووی ماوەی حەفت کاتژمێر و نیو دەخەوێت. وورده وورده ئەو سەعاتتانەی خەوتن کەم دەبێتەوە، کە پیاو دەگاتە ناوەندی سییەکان و ئافرەت دەگاتە دوای تەمەنی پەنجا ساڵی، کاتێک هەر دوو ڕەگەز دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی ئەوا کەمتر لە شەش سەعات لە شەو و ڕۆژێکدا دەخەون.

• جۆرەکانی خەوزڕان:

سێ جۆر لە خەو زڕان هەیە، ئەوانیش:

١. خەو زڕانی کاتی: ئەو جۆرە خەوزڕانەیە کە لە ماوەی یەک شەو بۆ یەک حەفتە بە هۆی ڕاڕایی و پشێوی دەروونی و فشارە کۆمەڵایەتییەکان، کەسەکە تووشی خەوزڕان دەبێت و خەوی لێناکەوێت. هەموو مرۆڤەکان لە ژیانیاندا جارێک تووشی ئەو جۆرە خەوزڕانە بوونە، ئەو جۆرە خەوزڕانە زۆر باوە و کەس نییە لە تەمەنیدا جارێک تووشی نەهات بێت.

٢. خەوزڕانی لە ناکاو یان ماوە کورت: ئەو جۆرە خەوزڕانەیە کە ماوەی سێ حەفتە بۆ شەش مانگ دەخایەنێت، کە تیایدا کەسەکە لەو ماوەیە خەوی نایەت و تووشی خەوزڕان دێت.

٣. خەوزڕانی درێژ خایەن: ئەو جۆرە خەوزڕانەیە کە ماوەی درێژ دەخایەنێت لەوانەیە بگاتە چەند ساڵێک کەسەکە بەم شێوەیە بێت، ئەو جۆرە جۆرە مەترسیدارەکەیە چونکە کاردانەوەی لەسەر کەسەکە دەبێت و تووشی مەترسی دەکات.

• نیشانەکانی نەخۆشی خەوزڕان:

نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، سێ ئەگەر هەیە کە کەسێک نەخۆشی خەوزڕانی هەبێت لەوانەیە بە یەک لەوانە بێت:

ا. نەکەوتنە خەو: ئەو کەسانە ناتوانن بکەونە خەوێ و هەر کە چوونە سەر جێگا خۆ هەڵگێڕ و وەرگێڕ دەکەن و چاویان ناچێتە خەو. دوای ماوەیەک لە خۆ هەڵگێڕ و وەرگێڕ کردنەکە کەسەکە دەکەوێتە خەو و هیچ لە ناو خەو هەڵناستێتەوە و خەوێکی خۆشی لێدەکەوێت. بەزۆری ئەو حالەتە لەو کەسانە دەبێت کە باری دەروونیان ناتەواوە یان تووشی ڕاڕاییەکی کەم بوونە.

ب. لە خەو هەڵسانەوە دووبارە بووەوە: ئەو جۆرە کەسانە زوو دەکەونە خەوێ بەڵام لە ناو خەو چەند جارێک خەبەریان دەبێتەوە، وە دووبارە دەکەونە ناو خەو و بە ئاگا دێنەوە.

ت. لە خەو هەڵسانەوەی زوو: ئەو کەسانە لە سەعاتە زووەکانی شەوێ بە خەبەر دێت و ناکەوێتەوە ناو خەوێ و هەر بە ئاگا دەبێت. زۆر جار ئەو نیشانەیە لەوانەیە نیشانەی نەخۆشی خەمۆکی و دڵتەنگی بێت.

• هۆکارەکانی نەخۆشی خەوزڕان:

خەو زڕان چەندەها هۆکاری هەیە، لەوانە:

١. پشێوییە دەروونییەکان: باووترین هۆکارەکانی نەخۆشی خەوزڕانە، دیراسەکان ئەوە دەردەخەن کە نزیکەی (٤٠٪) ی خەوزڕان بە هۆی پشێوییە دەروونییەکانەوە دەبێت، وەکو: خەمۆکی، ڕاڕایی و دڵەڕاوکێ و گرفتە کۆمەڵایەتییەکان و گرفتەکانی کار کردن و ...هتد.

٢. ئازارێکی لەش: مرۆڤ هەر جێگەیەکی ژان بکات، ئەوا: تووشی خەوزڕان دێت. مرۆڤ تای بێتێ یان پشت ئێشە یان چۆک ئێشان یان ئازاری لە هەر جێگایەک هەبێت خەوی باش نابێت.



٣. پشێووی لە هەناسەدان: بۆ نموونە پرخە پرخ کردن و خنکان لە ناو خەوێ دەبنە هۆی خەوزڕان، بەتایبەتی لەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە و لە هیکەوە لە شەوان تووشی نیمچە خنکانێک دێن و دەڵێن: (هەروەک نەفەسم ڕاوەستا بیت، وایە!!) ئەوانەش تووشی خەوزڕان دەبن. هەروەها ئەو کەسانەی نەخۆشی سینگ ڕەشبوون یان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە زۆر کات تووشی خەوزڕان دێت.

٤. نەخۆشیتر: وەکو نەخۆشی لەرزۆکی (پارکنسن) و نەخۆشیی گورچیلە و نەخۆشییەکانی ڕژێنی ملە قۆرتە و نەخۆشی شەکرە و چەندەها نەخۆشیتر دەبنە هۆی خەوزڕان.

٥. خواردنی خواردنێکی قورس پێش خەوتن: ئەو خواردنە قورسە دەبێتە هۆی دڵ تێکهەڵاتن و ترشانی خۆراک لە گەدە و گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ ناو سورێنچک بە هۆیەوە تووشی سۆتانەوە سورێنچک دێت. هەر بۆیە مرۆڤ بە دوو کاتژمێر پێش ئەوەی بۆ خەوتن بچێت پێویستە هیچ نەخوات، هەروەها سەوزە و میوە و چایە بە دوو سەعات پێش خەوتن نەخوات تەنیا ئاو نەبێت دەتوانێت ئەگەر تێنوو بوو ئاو بخوات.

٦. جەنجاڵی و قەرەباڵغی: زۆر کەس لە شوێنی قەرەباڵغ چاوی ناچێتە خەوێ و تووشی خەوزڕان دێت.

٧. بە شەو کار کردن یان سەفەر کردن بە فڕۆکە: کاتی خەوتنی کەسەکە تێکدەچێت بۆیە چاوی ناچێتە خەو.

٨. تەمبەڵی و کار نەکردن: بینراوە کە ئەو کەسانەی لە ژیانی ڕۆژانەیان تەمبەڵن و ناجوولێنەوە و وەرزش ناکەن خراپتر لە چاو ئەوانەی کە چالاکن و وەرزش دەکەن دەکەونە خەو.

٩. زۆر بە کارهێنانی بە ئاگا کەرەوەکان یان خواردنەوەی مەی و مەشروب: بۆ نموونە زۆر خواردنەوەی چایە و قاوە و کۆلا و چوکلێت، هەروەها زۆر جگەرە کێشان پێش نووستن.



- چارەسەر کردن:

ا. ئامۆژگاری: چەند ئامۆژگارییەک هەیە، کە ئەوانەی تووشی خـەوزڕان بـوون دەبێت پیادەی بکەن هەتا ئەو خەوزڕانەیان نەمێنێت، ئەوانیش:

١. خۆ دوور بگرە لـەوەی بە ڕۆژ سەر خەو بکەیت، هەوڵ بدە بە هیچ شێوەیەک لە کاتی ڕۆژدا نەخەویت، هەتا بە شەو کەنەفت بیت و هەر چوویتە سەر جێگا یەکسەر خەوت بێت و بکەویتە ناو خەو.

٢. مەچۆ بۆ نووستن ئەگەر خەوت نەدەهات.

٣. سەر جێگای خەوتنی خۆت بۆ کاریتر بەکار مەهێنە.

٤. واباشە تەواو ئارام بیت کە دەچیت بخەویت، قـەدیم لـە کـوردەواری خەڵک ئەگەر بیانووستایە بچن بنوون پێشتر خۆیان دەشووشت ئەو کات دەخـەوت، کووا بۆ ئەو ڕۆژەی هەمان سیفەت و خوو بگەڕێتەوە ناو خەڵکی!!

٥. کە چوویتە سەر جێگا بۆ خەوتن بە هیچ شێوەیەک بیر لە هیچ مەکەوە، وە ئەگەر دوای (١٥ — ٢٠) دەقیقە خەوت نەهات، ئەوا: لە بن جێ وەرە دەرەوە، ئەگەر حەزت شتێک بخوێنەوە یان سەیری تەلەفزیۆن بکە باشترە. ئەگەر خەوت هات ئەو کات بگەڕێوە هەتا خەوەکی خۆشت لێدەکەوێت.

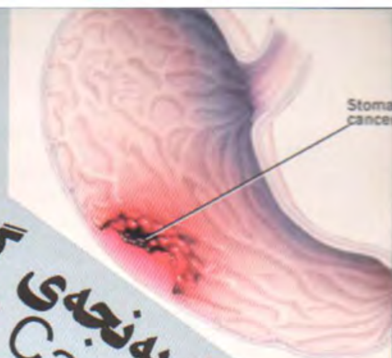
ب. دوور کەوە: لە جگەرە کێشان و ئەگەر نەتوانی وازی لێبینیت، ئەوا کەمی بکەوە. هەوڵ بدە، چایە و قاوە و چوکلێت و کۆلای لە شەو کەم بخۆیتەوە.

ت. هەوڵ بدە ئێواران: جەمی سادە بخۆیت و پێش نووستن خواردنی قورس نەخۆیت، نەکەی جەمی ئێواران درەنگ بخەیت.

پ. وەرزش بکە: و هەوڵی خۆ لاواز کردن بدە بەڵام پێش خەوتن لە خۆ زۆر ماندوو کردن بە دوور بگرە.

ج. چارەسەر بە دەرمان: ئەگەر خەوزڕانەکە بە هۆی نەخۆشییەکی دەروونی یان جەستەیی تووشی کەسەکە هات بوو، ئەوا: پێویستە چارەسەری نەخۆشییەکەی بکرێت هەتا خەوزڕانەکەی نەمێنێت. هەندەک دەرمان هەیە کەوەک هۆکار بۆ لابردنی خەوزڕان بەکار دێت بەڵام ئەو جۆرە دەرمانانە نابێت بە هیچ جۆرێک بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەکار بێت.





شێرپەنجەی گەدە (Gastric Carcinoma)

سەرەکیترین هۆکاری مردن بە هۆی شێرپەنجەیە، سەفی یەکەمی ئەو شێرپەنجانەی وەرگرتووە کە دەبنە هۆی مردن! بەڵام پەیوەندی پتەویشی دەگەڵ شوێنی جوگرافییەوە هەیە، بەوەی کە زۆر باوە لە ڕۆژهەڵاتی دوور وەکو لە چین و یابان، هەروەها لە وڵاتانی کیشوەری ئەمریکای باشوور دەبینرێت و هۆکارە بۆ مردنی ڕێژەی (٣٠ — ٤٠ لە ١٠٠٠٠٠) هەرچی لە وڵاتی ئینگلیزە ئەوا هۆکاری مردنە بە ڕێژەی (١٢- ١٣ لە هەر ١٠٠٠٠٠)کەس. ئەو نەخۆشییە لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕێژەی کەمە، هەرچی لە کوردستانە ئامارێکیووردمان نییە بەڵام ڕێژەیەکی بەرچاو تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن بەتایبەتی لەم ساڵانەی دوایی و بەزۆریش پیاوان دوای تەمەنی پەنجا ساڵی دێنە نەخۆشخانە و دوای پشکنینی دەردەکەوێت کە تووشی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بووە، کە هیوی زۆر کەمە و بە دەگمەن دوای دەست نیشان کردنی بە ڕێژەی (٣٠٪) هەتا پێنج ساڵیتر تەمەن دەکەن، تاکە هۆکاری سەرکەوتوو بوون لە چارەسەر کردن بریتییە لە زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەیە چونکە هەر چەند درەنگ چارەسەر بکرێت نەخۆشەکە ئومێدی ژیانی کەم دەبێت. هۆکاری ژینگەیی و دەوروبەر ڕۆڵی گرنگی لە دەرکەوتنی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە هەیە، ئەمەش ئەو کاتە دەرکەوت کە چەندەها دیراسە لە سەر ئەو یابانیانە کرا، کە چوو بوونە ئەمریکا و بینرا ڕێژەی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە لە نەوەی نوێی یابانییەکان کەمترە! لەوەوە ئەوە سەلمێنرا کە هۆکاری دەوروبەر یش ڕۆڵی هەیە لە تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە.

هۆکاری تووشبوون:

١ - تووشبوون بە بەکتریای (H. Pylori): تووشبوون بەو جۆرە بەکتریایە هۆکار دەبێت بۆ تووشبوون بە هەوکردنی درێژ خایەنی گەدە و شێرپەنجەی گەدە، ئەو جۆرە بەکتریایە هۆکارە بۆ تووشبوونی نزیکەی (٦٠- ٧٠٪)ی حالەتەکان و هەر چەند زوو کەسەکە تووشی ئەو جۆرە بەکتریایە بێت ئەوا ئەگەری تووشبوونی زۆرتر دەبێت. هەر چەند ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی تووشی ئەو بەکتریایە دەبن، بەڵام هەندێکیان تووشی زۆری ترشەلۆکی گەدە دەبن یان ترشەلۆکی گەدەیان ئاسایی دەبێت، هەشن کە تووشی ئەو جۆرە بەکتریایە دەبن ترشەلۆکی گەدەیان کەم دەبێت هەر ئەوانەشن کە زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی گەدە هەیە.

٢ - زۆر بوونی توخمی سەربەست: زۆر بوونی توخمی سەربەست کە گەردیلەی ئۆکسجینی ناتێر و ناجێگیرن بۆ تێر بوونیان هەوڵی بە دەست هێنانی ئەلیکترۆن دەدەن، لە هەمان کاتدا کەم بوونەوەی ئەو توخمانەی کە پارێزی لە دروستی گەدە دەکەن. توخمی سەربەست لە ئەنجامی خواردنەوەی مەی و جگەرە کێشان زۆر دەبێت، کە دەبێتە هۆی هەوکردنی درێژ خایەنی گەدە و لە ئەنجام تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە.

٣ - خۆراک: خۆراکی سوور و برژای و تیژ و ئەو خۆراکانەی بڕی زۆر لە و نایترایت و نایترێتیان تێدایە،هەروەها ئەو خۆراکانەی کە ڕیشاڵ و سەوزە و میوە و ڤیتامین (C) و (A) یان کەمە، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە زیاد دەکەن.

٤ - بۆماوەیی: ئەگەری تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە لە کەسە نزیکەکانی نەخۆشێک تووشی شێرپەنجەی گەدە بوو بێت نزیکەی دوو بۆ سێ هەندەیە بە بەراوورد بە کەسانی ئاسایی، هەروەها ئەو کەسانەی کە گرووپی خوێنیان لە جۆری (A +ve). هەروەها ئەوانەی کولکی ڕیخەڵۆک و گەدەیان هەیە یان جۆرە کولکێکی بۆماوەیی هەیە کە لە هەندێک لە خێزانەکان

زۆره پـيـيـدەووتـرێـت: (Familial adenomatous polyposis).

٥- ئەو كەسانەی پێشتر نەشتەرگەری گەدەیان بۆ كراوە، كە زیاترە لە بیست سـاڵ (Previous partial gastrectomy).

* جۆرەكانی شێرپەنجەی گەدە:

شێرپەنجەی گەدە بە زۆری پێشتر كەسەكە هەوكردنی درێژ خایەنی گەدەی هەبووە لەگەڵ گۆڕان و تێكچوونی شانەكانی ریخەڵۆكەكان،شێرپەنجەی گەدە دەتوانرێت بە هۆی وردبینی و شێوەی بكرێت بە چەند جۆرێكەوە،بە گوێرەی ئەو شانانەی كە لێیەوە هاتوون دوو جۆری سەرەكی هەیە:

١ - ئـەو شێرپەنجانەی كـە لـە شانەكانی ریخەڵۆكەوە (Intestinal Metaplasia) كە هەمان سیفاتی شانەكانی ناو پۆشی ریخەڵۆكیان هەیە. ئەم جۆرەیان زۆر باوە و بە هۆی هەوكردنی درێژ خایەنی ڕووكەشە شانەكانەوە دەبێت و زۆر دەگمەن جیا دەكرێتەوە و لە تەمەنی گەنجاتی ڕوو دەدات. بە گوێرەی ئەو شوێن و پارچەیەی كە شێرپەنجەكە لێی دێت ئەویش جۆری زۆری هەیە، نزیكەی (٥٠٪)ی شێرپەنجەی گەدە لە بەشی یەكەمی گەدەوە دێت (Antrum) ، وە نزیكەی (٢٠ - ٣٠٪) لە تەنی گەدە (Gastric Body) وە (٢٠٪)ی لە بەشی دواوەی گەدە دێت (Cardia).

٢- ئەو شێرپەنجانەی كە لە شانەكانی ناو پۆشی گەدەوە دێن.

هەرچی بە بینینی مایكرۆسكۆپی شێرپەنجەی گەدە لەوانەیە لـە شـێـوەی خـرنـووكـی (polypoid) یـان بـریـنـداری (Ulcerating) یان شاخداری (fungating) یان پەرش و بڵاوی (diffuse) . ئەگەر نەخۆشی شێرپەنجەی گەدە تەنیا چینە ماسولكەییەكەی گرتبێتەوە، دەووترێتەنجەی: شێرپەنجەی گەدەی زوو (early gastric cancer) ، كە بە زۆری لە وولاتانی وەكو یابان دەبینرێت چونكە لەوێ گەڕانی تەواو لە دوای شێرپەنجەی گەدە دەكرێت. هەرچی وولاتانی ڕۆژئاوایە زۆربەی كات كە شێرپەنجە دێت زیاتر لە (٨٠٪)ی نەخۆشییەكە زۆر تیری كردووە و لە قۆناغەكانی دوا دوایی شێرپەنجەكەیە.

نیشانەكانی:

١- بێ نیشانەیە: ئەو جۆرە شێرپەنجانەی كە لە سەرەتان زۆربەی كات بێ نیشانەن، كاتێك كەسەكە ناخ بینێك بۆ خۆی دەكات كە لەوانەیە دڵ تێكهەڵاتن یان دڵی دەخێورێتەوە لە پشكنینەكە لە هیكرا دەردەكەوێت كە تووشی شێرپەنجەی گەدە بووە.

٢- دوو لە سێی نەخۆشەكان: نیشانەی لاواز بوون و دابەزینی كێشی لەشیان دەبێت، وە لە (٥٠٪)ەیان نیشانەی وەكو قورحەیان دەبێت.

٣- لە یەك لە سێی نەخۆشەكان نیشانەی وەكو: نەمانی ئارەزووی خواردن و هێڵنج و دەبێت. نەخۆشەكە نیشانەی وەكو زوو برسی بوون، ڕشانەوەی خوێن و خوێن دانیشتن یان دڵ تێكهەڵاتنی هەبێت. لە ژمارەیەكی كەم نەخۆشەكە خواردنی بۆ قووت نادرێت (Dysphagia) بەتایبەتی ئەگەر شێرپەنجەكە لە بەشی پێشەوەی گەدە هات بێت.

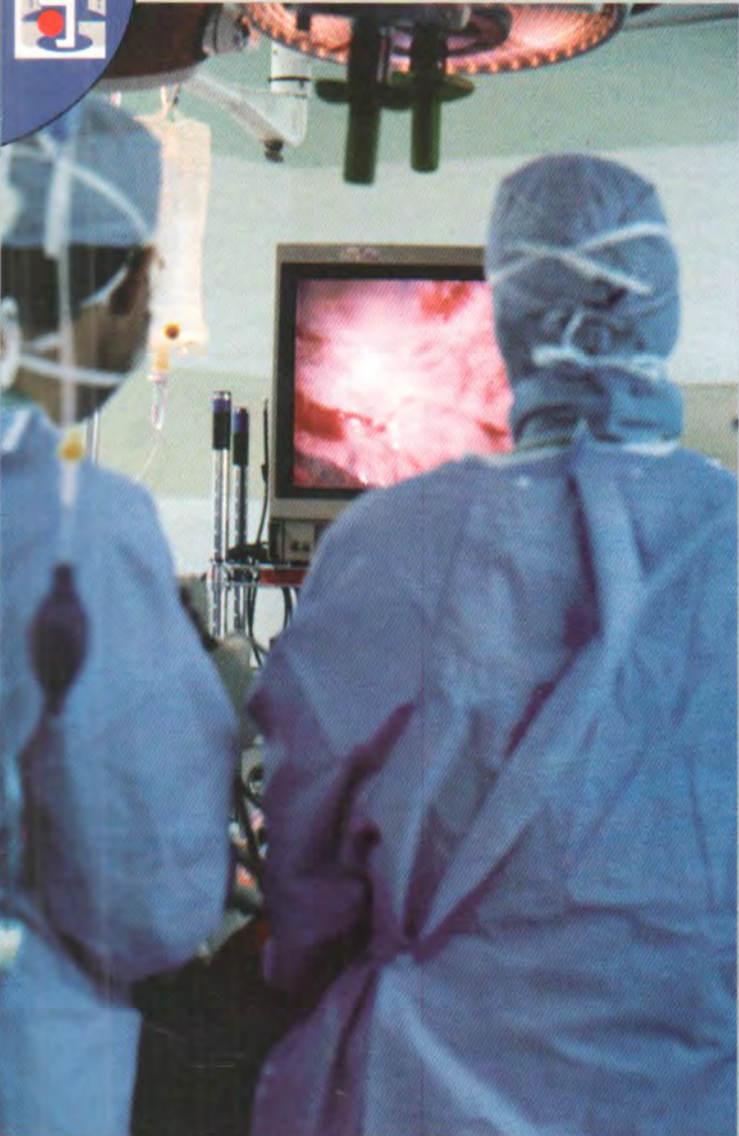
٤- ئەو كەسانەی كە تووشی خوێنبەر بوون دەبن، لەوانەیە: تووشی كەم خوێنی ببن.

٥- درۆشمەكان: پشكنینی نەخۆش بە دەست هیچ نیشانەیەك نابینرێتەوە! لەوانەیە نەخۆشەكە لاواز بوون و دابەزینی كێشی هەبێت یان كەم خوێنی یان گرێیەك لە سەری دڵی هەستی پێ بكرێت. ئەگەر نەخۆشەكە توووشی زەرتك یان ئاو تێزانی زگ (Ascites) بوو مانای ئەوەیە كە نەخۆشییەكەی تیر بووە و بڵاوەی لێكردووە. لەوانەیە شێرپەنجەكە دزەی بكات بۆ لیمفە گرێیەكانی مل یان نـاووك یان هێلكەدانەكان، بڵاو بوونەوەی شێرپەنجە بە زۆری بۆ جەرگ یان سییەكان یان ناوپۆشی زگ یان مۆخی ئێسك دەبێت.

پشكنینەكان: پشكنینێكی دیاریكراو نییە كە ئەگەر ئەو پشكنینە دەرچوو بە كەسەكە بگووترێت شێرپەنجەی گەدەت هەیە، بەڵام لەگەڵ ئـەوەش هەر كەسێك گوومانی ئـەوەی لێ بكرێت كە شێرپەنجەی گەدەی هەیە، دەبێت بۆی بكرێت لەو پشكنینانە:

١ - نـاخ بینی گـەدە (Endoscopy): هـەر كەسێك





ئەگەری شێرپەنجەی گەدەی هەبوو، ئەوا: ناخ بینی گەدەی بۆ دەکرێت، وە باشترین پشکنینە هەر کەسێکیش دڵ تێکهەڵاتنی (Dyspepsia) هەبێت و نیشانە مەترسیدارەکانی لەگەڵ ئەو دڵ تێکهەڵاتنە هەبێت (کێشی لەشی زۆر دابەزی بێت یان ڕشانەوەی خوێنی دەگەڵ دابێت یان پیسایی ڕەش بوو بێت یان تووشی کەم خوێنی بوو بێت) دەبێت ناخ بینی (Endoscopy) بۆ بکرێت. هەر کە ئەو پشکنینەی بۆکرا، چەند پارچەیەک بۆ نموونە لە برینی یان قورحەی گەدەکە وەردەگیرێت بۆ چاندن و پشکنینی لە تاقیگە.

٢- پشکنینی تیشکی باریۆم (Barium Meal): دەتوانرێت لە جیاتی ناخ بین بەکار بێت بەڵام هەر نارێکییەک لەو تیشکەدا بینرا، ئەوا: کەسەکە دەبێت ناخ بینی بۆ بکرێت و نموونە لە گرێیەکە وەربگیرێت بۆ چاندنی لەتاقیگە.

٣- هەر کە شێرپەنجەکە دیاریکرا، ئەوا: چەند تیشک و پشکنینێکیتری بۆ دەکرێت بۆ هەڵسەنگاندنی شێرپەنجەکە و زانینی ئایا دەتوانرێت گرێیەکە بە تەواوی لا ببردرێت، لەو پشکنینانە:

ا. تیشکی تەندووری (CT Scan): ئەگەر شێرپەنجەکە بڵاوەی کرد بوو بۆ ناو زگ یان جەرگ دیاری دەدات.

ب. ناو بینی زگ (Laproscopy): بۆ زانینی ئایا دەتوانرێت گرێیەکە بە تەواوی لا ببردرێت.

چارەسەر:

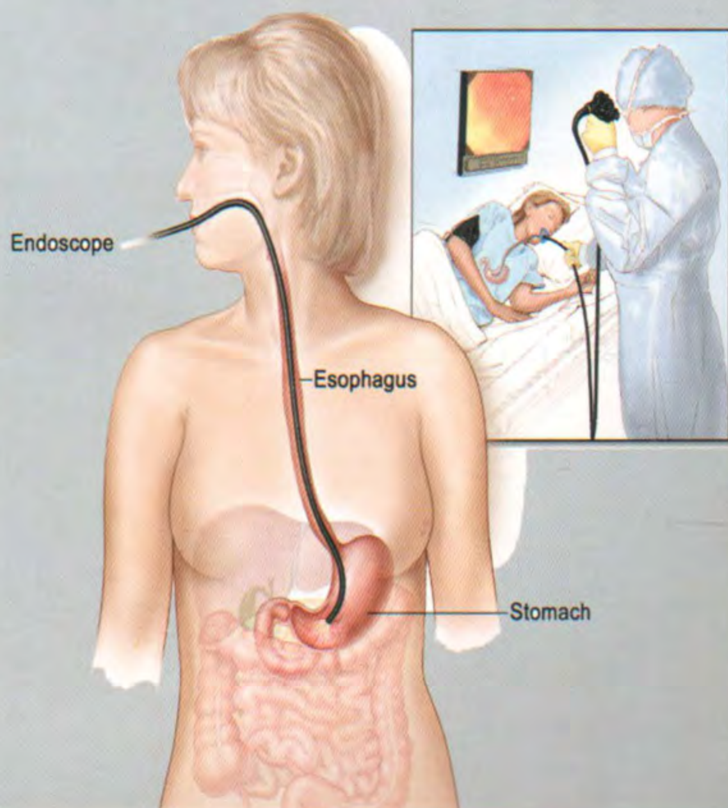
چارەسەری شێرپەنجەی گەدە بە گوێرەی جۆر و شوێن و شێوە و بوونی نیشانەکان و ماک و ئاڵۆزییەکان دەگۆڕێت، هەتا هەنووکە تاکە چارەسەری بنبڕی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بریتییە لە نەشتەرگەری بەڵام ئەوە لە کاتێک ئەگەر هاتوو شێرپەنجەکە لە قۆناغێکی زوو دەست نیشان کرا، هەر لەبەر ئەوە زیاد کردنی هۆشیاری دروستی و بڵاو کردنەوەی زانیاری دەربارەی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە هۆکار دەبێت لە زوو دیاریکردنی لە ئەنجامدا تەواو چارەسەر کردنی شێرپەنجەکە.

١- نەشتەرگەری:

تاکە چارەسەری بنبڕی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بەتایبەتی ئەگەر شێرپەنجەکە لە قۆناغێکی زوو دیتراوە و کەسە زوو چارەسەر کرا. لە (٩٠٪) حالەتەکان نەشتەرگەری بە تەواوی بنبڕی نەخۆشییەکە دەکات، نەشتەرگەری بۆ شێرپەنجەی گەدە بە گوێرەی شوێن و جۆری شێرپەنجەکە دەگۆڕێت، وە لە هەندەک نەخۆشان بەشێک لە گەدە و لیمفە گرێیەکان لا دەدرێت کەچی لەهەندەکیتر جاری واهەیە کەمێک لە سورێنچکی لەگەڵ دەبڕدرێت. لە کاتی هەڵگرتنی لیمفە گرێیەکانی زگ چەند ژمارەی زۆر لە لیمفە گرێیەکانی زگ لاببردرێت ئەگەری سەر هەڵدانەوەی گرێ و وەرەمەکە کەمتر دەبێت بەڵام ئەگەر ژمارەی زۆر لە لیمفە گرێیەکان لاببردرێت ئەوا نەشتەرگەرییەکە زەحمەتتر دەکەوێت و مەترسی زیاتر دەبێت. دوای نەشتەرگەری ئەگەری دووبارە دەرکەوتنی گرێیە شێرپەنجەییەکە هەر هەیە بەڵام ئەگەر گرێیەکە بە تەواوی لاببردرێت لەگەڵ لیمفە گرێیەکان ئەوا لە (٥٠ – ٦٠٪)ی هەتا پێنجساڵیتر تەمەن دەکەن، جاری واهەیە دەگەڵ نەشتەرگەرییەکە دەرمانی کیمیاوی (ECF) لە جێگای شێرپەنجەکە دەدرێت چونکە ئەگەری سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە زیاد دەکات. جاری واهەیە گرێیە شێرپەنجەییەکە ناتوانرێت بە تەواوی لاببردرێت بەڵام نەشتەرگەرییەکەی هەر بۆ دەکرێت بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە خوێنبەر بوون یان گیرانی دەرچەی گەدەی (gastric outflow obstruction) هەبێت، ئەو کات نەشتەرگەرییەکە بۆ لابردنی نیشانەکان بەکار دێت و بۆ بنبڕ کردنی نەشتەرگەرییەکە بەکار نایەت.

٢- دەرمان:

لەو نەخۆشانەی شێرپەنجەکەیان دەستیان لێ سەندوون و ناتوانرێت نەشتەرگەرییان بۆ بکرێت ئەو کات دەرمانیان بۆ لابردنی نیشانەکان دەدرێتێ و بە زۆریش دەرمانی کیمیاوی وەکو (٥ – fluorouracil, mitomycin C & doxorubicin) کە بە کورت کراوەیی دەووترێت (FAM) یان دەرمانەکانی کە بە کورت کراوەیی پێیان دەووترێت (ECF) کە لە دەرمانەکانی (epirubicin, cisplatin & fluorouracil) پێکدێت. بەکار هێنانی لێزەر بە هۆی ناخ بین (Endoscopic Laser) ئەویش بە سۆتاندنی گرێیەکە بۆ گچکە کردنەوەی قەبارەکەی هەتا نیشانەکانی وەکو بە زەحمەت قووتدان و خوێنبەر بوونی نەمێنێت، هەرچی ئەو کەسانەن کە گرێیەکەیان لە نزیک دەرگەی گەدە (Carcinoma at the Cardia or Pylorus) لەوانەیە پێویستی بە بەل کردن بە ناخ بین (endoscopic dilatation) یان چارەسەر بە لێزەر یان بە بەکار هێنانی گیرەی کانزایی (metallic stents) ئەویش بۆ لابردنی نیشانەکانی بە زەحمەت قووتدان (dysphagia) یان ڕشانەوە. هەندەک جار دانانی سۆندەی کەپوو بۆ پێدانی خواردن (nasogastric tube) یارمەتی لابردنی نیشانەی ڕشانەوە بە شێوەیەکی کاتی دەدات بەتایبەتی لەو کەسانەی کە تووشی یەک لە ئاڵۆزییەکانی بوون بەتایبەتی گیرانی دەرچەی گەدە (gastric outlet obstruction).





ترس لە نەخۆشی فۆبیا – Phobia

ترس لە نەخۆشی (فۆبیا) نەخۆشییەکە، کە تیایدا کەسەکە هەستێکی بێتام و بێهوودەیی بەرەنگار دەبێتەوە کاتێک تووشی هەڵوێستێک یان کارێک یان کاتێک ئیشێک دەکات یان لە شوێنێکی گشتی دەبێت. ترسان لە نەخۆشی (فۆبیا) یەکێکە لە باووترین جۆرەکانی ڕاڕایی (القلق) و تووشی نزیکەی (٥ – ١٣٪) ی دایشتووانی ئەمریکا لە هەموو تەمەنەکان و هەموو چین و توێژەکان دەبێت، ئافرەتانیش زیاتر لە پیاوان تووشی فۆبیا دەبن.

• نیشانەکان:

زۆر جار تووش بوون بەو نەخۆشییە هەموو لایەنەکانی ژیانی کەسەکە تێکدەدات، هەتا کەسەکە توانای کار کردن و توانای لە بەستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لاواز دەبێت چونکە یەکێک لە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە بریتییە لە ترسانێکی لە ناکاو و بێ مانا و بەردەوام و تۆقین کاتێک بەرەو ڕووی ئەوەوە دەبێت. زۆربەی کاتیش نەخۆشەکە هەست دەکات کە ئەو ترسەی ئاسایی نییە و بێ مانایە و لە جێگای خۆی نییە بەڵام ناتوانێت بە سەریدا زاڵ بێت.

• جۆرەکانی فۆبیا: چەند جۆرێکی هەیە، وەکو:

١. ترس لە شوێنی قەرەباڵغ: کەسەکە لە شوێنی قەرەباڵغ دەترسێت و دەتۆقێت، وا هەست دەکات توانای دەرباز بوونی نییە.

٢. فۆبیای شوێنی بەرز: بریتییە لە ترس لە شوێنە بەرزەکان.

٣. فۆبیای جێگای تەنگ: کاتێک کەسەکە بچێتە جێگای تەسک و تریسک تووشی ترس و دڵە ڕاوکێ دەبێت.

٤. ترس لە گیانەوەر: هەندێک لە خەڵکی هەر کە گیانەوەری وەکو مار یان دووپشک ببینێت، ئەوا: یەکسەر دەتۆقێت و ترسێکی زۆریان بۆ دێت.

زۆر لە خەڵکی بەرامبەر ئەو ڕووداو و تێکەوتنانە ترسێکی کەمیان دەبێت بەڵام کاتێک ترسەکە لە تام دەربچێت و کار لە ژیانی ڕۆژانە بکات، ئەو کات بە نەخۆشی ترسان لە نەخۆشی (فۆبیا) دادەنرێت و پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

• هۆکارەکانی تووشبوون:

هەتا ئێستا هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی فۆبیا نەزانراوە بەڵام مەزەندە دەکرێت کە ئەو نەخۆشییە لە ناو خانەوادە دەبێت وئەگەر خێزانێک کەسێکی هەبێت ئەو نەخۆشییەی هەبێت ئەوا ئەوانیتر نزیکەی سێ ئەوەندە ئەگەری تووشبوونیان بەو نەخۆشییە هەیە. هەروەها فەرهەنگ و باری کۆمەڵایەتی و گیر و گرفتە خێزانییەکان ڕۆڵیان دەبێت لە تووشبوون بەو نەخۆشییە! بینراوە ئەو کەسانەی کە یەکێک لە باوانیان لێ دوور بووە، ئەگەری تووشبوونیان زۆر بووە. هۆکارێکیتر ئەوەیە بریتییە لە ڕانەهاتن (classical conditioning) بۆ نموونە: کاتێک کەسێک تووشی ترس لە سەگێکی دیاری کراو دەبێت ئەوا ترسەکەی گشتگر دەبێت و هەر سەگ ببینێت دەترسێت. ئەو کەسەی ئەو نەخۆشییەی هەبێت، کە تووشی پشێوییەکی دەروونی بێت ئەوا خۆی لێدەدزێتەوە و توانای بچووک کردنەوەی ترسەکەی نییە.

• چارەسەرکردن:

ئەو جۆرە نەخۆشییە چارەسەر کردنی ئاسانە و هەر کە زانیت ئەو نەخۆشییەت هەیە و نەخۆشییەکەت زۆری بۆ هێناوی و لە دەست دەرچووە و چیتر بەرگەی ئەو هەست و ترسە زۆرە ناگریت، ئەوا: ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرە. پزیشک دێت لەگەڵت دادەنیشێت و گوێ بۆ چیرۆکی نەخۆشییەکەت ڕادەگرێت، هەتا دەگاتە ئەو بڕوایەی کە تەواو تووشی نەخۆشی فۆبیا بوویت. ئەو نەخۆشییە ئەگەر زۆر کەسەکە بێزار بکات ئەوا دەبێت چارەسەری بکرێت چونکە ئەو نەخۆشییە سیفەتێکی هەیە، هەر هەندە لە کۆڵت بووەوە، ئەوا: هەتا هەتایێ لە کۆڵت دەبێتەوە و نەخۆشییەکەت بۆ ناگەڕێتەوە!! ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا کەسەکە ئازار دەدات و مەترسی بۆ زیاد دەکات. یەکێک لە دیارترین ڕێگاکانی چارەسەر کردنی بریتییە لە ترس شکاندنەکە، ئەویش: یان بەرە بەرە ئەو شتەی لێی دەترسێت بەرەو ڕووی ئەو ترسە دەکرێتەوە یان یەکسەر بەرەو ڕووی ئەو ترسە دەکرێتەوە، بەمەش کەسەکە لەگەڵی ڕادێت و لە لای دەبێتە ئاسایی. ئەوەی پێویستە بزانرێت کە چارەسەری بۆ ئەو نەخۆشییە هیچ پێویستی بە بەکار هێنانی شورنقە و دەرمان نییە.





ئاو



د.ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
سەرنووسەری گۆڤاری پزیشک

ئاو گرنگی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە، لە زانستی نوێدا لقێکی زانستی هەیە پێیدەووترێت: زانستی ئاو (هیدرۆلۆجیا) کە گرنگی دەدات بە دیراسە کردنی ئاو و چۆنیەتی دابەش بوونی لە سەر زەوی و سیفات و پێکهاتە سروشتی و کیمیاییەکانی و کارلێکی لەگەل ژینگە و زیندەوەرەکان. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەو دەساڵەی (٢٠٠٥ – ٢٠١٥ز) بە دە ساڵی (ئاو لە پێناوی ژیان) ناو زەد کرد، چونکە تەنیا یەک لە پێنجی دانیشتووانی جیهان ئاوی خواردنەوەی دروستییان بۆ فەراهەم کراوە و مەزەندە دەکرێت کە ئایندە گرفتی جیهان و کێشمە کێشەکان لە سەر ئاو بێت لەبەر ئەوەی هەموو وولاتان هەوڵی دەست گرتن بە سەر سەرچاوەکانی ئاو بگرن چونکە ئاو بۆ ژیان پێویستە، هەروەها نزیکەی (١٩٪) کارەبای جیهان بە هۆی ئاوەوەیە. دەبێت ئەوەش ڕوون بکرێتەوە کە ئاوی باران ئاوێکی زۆر خاوێن نییە، چونکە چەندەها کانزای تێدا تواوەتەوە کە لە هەوای پیسدا هەیە و تەنۆلکەی تۆز و خۆل و گازە تواوەکانی، وەکو: دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و دووەم ئۆکسیدی کبریت، هەرچی بەفر و بەستەڵەکە کە لە کاتی دروست بوونی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و گازەکانیتر و ماددەی ئەندامی و نا ئەندامییەکان. لە کاتی ئێستادا بە هۆی ئەو پێشکەوتنە و خۆشگوزەرانییەی کە کوردستانی گرتۆتەوە لە زۆر بۆنە و دانیشتنە کۆمەڵایەتی و دانیشتنە فەرمییەکان دەبینین ئاوی ناو بوتڵ زۆر بە زەقی بەرچاو دەکەوێت و جاری واش هەیە لە مالآن فیزی بەوەی دەکەن کە ئاوی ناو بوتڵی بۆ میوانەکان دێنێت بە بیری خۆی ئەو ئاوە لە ئاوی بەلووعە خاوێنترە؟! کە لە ڕاستیدا ئەمە تەواو هەڵەیە. ئەو ئاوی ناو بوتڵ زۆر خاوێن نییە، هەروەها تێچوونی زۆرە و ئەو بوتڵەی دەمێنێتەوە هۆکار دەبێت بۆ پیس بوونی ژینگە. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئاوی ناو بوتڵ تێچوونی بە (١٩٠٠ جار) زیاترە لە ئاوی بەلووعە، وە بۆ ئامادە کردنی پێویستی بە (٢٠٠٠) جار بۆ بەرهەمهێنانی و گواستنەوەی، لە ساڵی (٢٠٠٨ز) نزیکەی (٣٣) ملیار ئاوی بوتڵ لە لایەن دانیشتووانی ئەو وولاتە بە کار هاتووە. لێرەدا ڕاستییەک هەیە، ئەویش ئەوەیە ئاوی بەلووعەی مالآن لە لایەن دەزگاکانی چاودێری و پشکنین زیاتر لە کارکەگانی ئاو چاودێری دەکرێت و حکوومەت بڕی زۆر لە پارە بۆ دابین کردنی ئاوی خواردنەوەی مالآن دابین دەکات. هەموو دیراسەکان هاوڕان کەوا ئاوی بەلووعەی مالآن زۆر باشتر و خاوێنترە لە ئاوی بوتڵ بەڵام لەگەل ئەوەش هاوولآتیان ئاوی بوتڵ هەر بەکار دەهێنن.

* سوودەکانی ئاو و پێکهاتەکانی ئاو:

و/ ئاو بریتیە لە پێکهاتەیەکی کیمیایی کە بۆ ژیانی ئادەمیزاد و گیانەوەرەکان زۆر پێویستە، هەموو زیندە چالاکییەکانی ناو لەش بە هۆی ئاوەوە دەبێت. ئاو کە ماددەیەکی کیمیاییە لە پێکهاتەکەی دوو گەردی هیادرۆجین لەگەل یەکێکی ئۆکسجین یەکیان گرتووە و گەردێکی ئاویان پێکهێناوە. لە سروشتدا ئاو بە هەر سێ دۆخی ماددە هەیە، واتە: ڕەقی وەکو بەفر و بەستەڵەک، وە شلی وەکو ئاوی خواردنەوە لە پلەی گەرمی ژووردا، وە گازی وەکو هەڵمی ئاو. ئاو لە پلەی گەرمی ئاسایی لە دۆخی شلیدایە و بێ ڕەنگە و بێ تامە. ئاو گەردێکی هاوسەنگە و چوونیەکە بەمەش دەتوانێت بە ناو لوولە بڕوات دژی هێزی کێش کردنی زەوی و گەیەنەرێکی باشی تەزووی کارەبایە. ئاو توێنەرێکی گشتییە و هەموو ماددەکان لە ئاو دەتوێنەوە، هەروەها پێکهاتەکانی ناو لەشی مرۆڤ و ناو خانەکان لە ناو ئاودا دەتوێنەوە. پلەی کوڵانی ئاو بە گوێرەی پەستانی کەش دەگۆڕێت و لە ئاستی ئاسایی لە ١٠٠ پلەی سەدی دەکوڵێت بەڵام لە سەر چیای ئەڤرێست لە (٦٨) پلەی سەدی، بە هۆی ئەو



چڕییەی ئاو هەیەتی ڕێگای پێدەدات کە پارێزی لە پلەی گەرمی دەورووبەر بکات و لە پلەیەکی دیاریکراو بیهێڵێتەوە. دەتوانرێت ئاو بۆ پەیدا کردنی ووزەی کارەبا بە کار بێت، هەروەها ئەو توخمانەی کە ئەلیکترۆن زیاتر لە هایدرۆجین هەیەتیان، وەکو: لیسیۆم، کالسیۆم، سۆدیۆم و پۆتاسیۆم دەتوانن هایدرۆجین لە ئۆکسجینەکەی ئاو بسێنن و گازێکی گڕگرتوو دروست دەکات، هایدرۆکساید کە گازێکی گڕگرتووە. سوودەکانی ئاو بۆ مرۆڤایەتی یەکجار زۆرە، لە سوودەکانی ئاو: لە بواری کشتوکاڵی بۆ بەرهەمهێنانی خۆراک، ئاو سەرچاوەیەک بووە بۆ دۆزینەوەی بیردۆزە زانستییەکان، هەروەک لەساڵی (١٧٩٥) بڕی (گرام) کە بۆ پێوانی کێش بە کار دێت بە هۆی ئاوەوە دۆزیانەوە، مرۆڤ ئاو بۆ خواردنەوە بە کار دێنێت و لەشی مرۆڤ لە مابەینی (٥٥ – ٧٨٪)ی ئاوە، بۆ ئەوەی لەشی مرۆڤ کار و فرمانەکانی بە تەواوی بە جێ بێنێت پێویستی بە (١ – ٧) لیتر ئاو هەیە لە ڕۆژێکدا بە گوێرەی باری کەش و پلەی گەرمی و ئەو کارەی کەسەکە دەیکات. مرۆڤ ئاو بۆ خۆشووشتن بە کار دێنێت کە هەنگاوێکی گرنگی هۆشیاری دروستییە و دروستی تاکی پێوە بەندە، گواستنەوەی ئاوی ڕێگایەکی کۆن و ناسراوی گواستنەوەیە، ئاو بە کار هێنانی کیمیایی یەکجار زۆری هەیە و وەکو توێنەر بۆ توانەوە زۆر لە ماددەکان بە کار دێت، بەکارهێنانەکیتری ئاو وەکو گەرمی گەیەنەر و ساردکەرەوە بۆ ساردکردنەوە یان گەرم کردنەوە بە کار دێت، ئاو لە یاریکردن سوودی زۆر لێوەرگیراوە و زۆر یاری وەکو مەلەوانی لە ناو ئاو دەکرێت. ئاو یەکێکە لە پێکهاتەکانی خۆراک و بۆ خۆراک ئامادە کردن سوودی لێ بینراوە، لە بواری بازرگانی ئاو بە کارهێنانی زۆرە وەکو کارگەکانی ئاو ، هەروەها ئاو بۆ کارەبا دروست کردن (هایدرۆ پاوەر) بە کار دێت.

* ئایا ئەو ئاوانەی لەناو بوتڵەکان دەکرێت، تا چەند پێکهاتە سەرەکییەکانی خۆی دەپارێزێت وەکو ئاسن کانزاکانی دیکە؟

ئاوی ناو بوتڵ هەر وەک ئاوەکانی دیکە لە ئاو و چەند خوێ و کانزایەک پێکدێت و هەمان پێکهاتەکەی ئاوە. بەڵام ئەو ئاوە بە باشر لە ئاوی بەلووعە دانانرێت بەتایبەتی ئەگەر ئاوی بەلووعە جوان خاوێن کرابێتەوە و ماددەی قڕکەری میکرۆبەکانی تێکرا بێت و بە کلۆر خاوێن کرابێتەوە. ئاوی خاوێن ئەو ئاوەیە کە هیچ میکرۆب و پیسایی و ماددەی ژەهری تێدا نەبێت، تەواو خاوێن کرا بێتەوە لە هەموو پیسایی و ژەهر و میکرۆبەکان. لە وڵاتێکی وەکو ئەمریکا نزیکەی سێ یەکی ئەو ئاوانەی لە ناو بوتڵن مەرجە تەندروستییەکانی ئاوی خاوێنیان تێدا نییە!؟

* ئایا ئەو ئاوانەی لەناو بوتڵە پلاستیکەکان دەکرێن و بۆماوەیەکی زۆر لەبەر تینی ڕۆژ دادەنرێت؟ ماددە شیمایییەکانی پلاستیکەکە ناتوێتەوە و لەگەڵ ئاوەکە تێکەڵ ببێت؟؟ ئەگەر بەڵێ، زەرەی ئەو ئاوە چییە؟



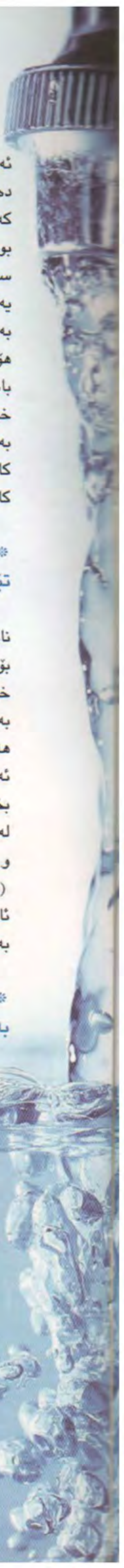
لە دیراسەیەکی نوێ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەرکەوت کە ئەو پلاستیکانەی بۆ دروست کردنی بوتڵی ئاو بە کار دێت، لە پێکهاتەکەی جۆرە ماددەیەکی تێدایە کە پێی دەووترێت: (bisphenol A) یان (BPA) کە بە هۆی ڕاپۆرتی کۆمپانیاکانی ئاو ڕەزامەندی لە سر بەکارهێنانی درا بوو. ئەو ماددەیە زۆر گرفتی تەندروستی بۆ مرۆڤەکان دروست دەکات، بینراوە کە پەیوەندی لە نێوان ئەو ماددەیە و نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شەکرە هەیە. هەروەها پەیوەندیشی هەیە بە قەڵەو بوون، وە تێکچوون لە هۆرمۆنەکان دروست دەکات لە منداڵان و ئافرەتان.

*** هەر وەک زانراوە ئاوی پاک یەکێکە لە کلیلەکانی تەندروستی، وەک دەگوترێ بەیانیان لە خورینی (٤-٦) بەرداخ خواردنەوەی ئاو دەبێتە هۆی لەناوچوونی چەندەها نەخۆشی و چارەسەرکردنیان، بەڵام ئەگەر ئەو هاوکێشەیە پێچەوانە بکەینەوە و لە خورینی (٤-٦) بەرداخ ئاوی ناو ئەو بوتڵانە بخۆیەنەوە دەبێتە هۆی چی؟**

ئاو بۆ مرۆڤ زۆر پێویستە، زۆربەی کارلێکەکانی ناو لەش لە سەر ئاو بەندە! ئاو بنچینەی ژیانە، ئەگەر لە ڕووی بایۆلۆجییەوە سەیری بکەین دەبینین ئاو پێویستە بۆ گەشە کردن و گەورە بوونی زینـدەوەران، هەروەها ئاو پێویستە بۆ زیندە چالاکییەکانی ناو لەش (پێکهێنە کردارەکان و ڕمانە کردارەکان) کە بە هۆی ڕمانە کردارەکان نیشاستە و چەورییەکان و پێکهاتەکانیتری خـۆراک تێکدەشکێنرێت بۆ دەرپەڕاندنی ووزە سوودی لێ وەردەگیرێت، وە بە هۆی پێکهێنە کردارەکان خانە و شانەکانی لەش دروست دەبن یان پێکهاتەکانی خۆراک عەمبار دەکات بۆ کاتی پێویست، ئەگەر ئاو نەبێت هیچ لەو کارلێکانە ڕوو نادات. هەروەها ئاو پێویستە بۆ ڕۆشنە پێکهاتن لە ڕووەک و لە سووڕی بەردەوام دایە، کە بە هۆیەوە ڕووەک گلوکۆز و بەرهەم دێنێت و ئۆکسجین دەداتەوە هەوا، کارێکیتری ئاو بریتییە لەوەی کەوەک هاوسەنگی کار دەکات لە نێوان ترش و تفت و ڕوون کردنەوەیان بە هۆی ئاوەوە دەبێت. کەواتە ئاو بۆ تەندروستی مرۆڤ زۆر پێویستە، بڕی ئەو ئاوەی کە کەسێک پێویستی پێیەتی لە ڕۆژێکدا لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بە گوێرەی پلەی گەرمی لەش و کەش و هەواو و کار و چالاکییەکانی کەسەکە دەیکات، ئەگەر ئاو تـەواو نەخواتەوە ئەوا کەسەکە تووشی ووشک بوونەوە دێت، بڕی ئەو ئاوەی کە هەموو کەسێک پێویستی پێیەتی لە نێوان یەک بۆ حەفت لیترە لە شەو و ڕۆژێکدا بە گوێرەی جێگا و پلەی گەرمییەکە ئەو بڕە جیاوازە، بەڵام پێویستە ئەوەش ڕوون بکرێتەوە کە ئەو (١ —٧) لیترە هەر بە خواردنەوە نییە بەڵکو لە ڕێگای خۆراک و سەوزە میوەوە لەش دەستی دەکەوێت. هەموو لە سەر ئەوە کۆکن کە بە ڕێگای خواردنەوە ڕۆژانە دوو لیتر واتە (٦ — ٧) پەرداخ ئاو باشە بخورێتەوە بەڵام ئەوە سەرچاوەیەکی زانستی نییە هەر قسەی ناو خەڵکییە ، بەڵام سەرچاوە پزیشکییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە لە یەک لیتر کەمتر نەبێت. ئەوە دەربارەی ئاو بگووترێت مرۆڤ چەندی بیەوێت دەتوانێت ئاو بخواتەوە بەڵام دەبێت ئاگادار بین کە تووشی زگاوی نەیەین لە کاتی خواردنەوەی ئاو، هەروەها ئاگاداری ئەوە بین کە لە ناو خەڵکی جۆرە بیر و ڕایەکی نازانستیی هەیە کە بەیانیان لە خورینی هەندە پەرداخ ئاوەی بخۆیتەوە تەندروستیت باش دەبێت! یان ڕۆژی دەبێت هەشت پەرداخ ئاو بخۆیتەوە یان ئاو خواردنەوە پێش نان لاوازت دەکات؟! ئەوانە هیچ بنەمایەکی زانستییان نییە و هەر لۆخۆیان کەوتونەتە سەر زاری خەڵکی. ئەگەر سەیری ڕێنمایی بۆردی ئەمریکی بۆ خواردن و خۆراک بکەین لە ساڵی (١٩٤٥ز)، دەبینین: (کە بڕی ئاوی پێویستی بۆ تاکێکی ئاسایی بە یەک ملیلیتر بۆ هەر یەک کالۆری ووزە دەرپەڕیوو لە خۆراک ئەژمارد دەکرێت)، لە دواترین ڕێنماییەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە هەر پیاوێک پێویستی بە (٣, ٧) لیتر و ئافرەت بە (٢, ٧) لیتر هەیە بەڵام ئافرەتی شیردەر و ژنی دووگیان پێویستیان بە بڕی زۆرتر هەیە. پەیمانگای ئەمریکی بۆ زانستی پزیشکی، دەڵێت: پیاو پێویستی بە (٣) لیتر و ئافرەت پێویستی بە (٢, ٢) لیتر هەیە، بەڵام ژنی دووگیان پێویستی بە (٢, ٤)لیتر واتە (١٠ پەرداخ ئاو) وە ئافرەتی شیردەر پێویستی بە (٣) لیتر واتە (١٢) پەرداخ ئاو هەیە چونکە لە کاتی شیردان بڕی زۆر ئاو لە دەست دەدات. ئەوەی ماوە بگووترێت: مرۆڤ (٪٢٠)ی ئەو ئاوەی پێویستیەتی لە خۆراک دەستی دەکەوێت و ئەویتر لە خواردن و خواردنەوە.

*** ئایا ئەوە تا چەند ڕاستە، کە دەگوترێ ئاوی بوتڵ دەبێتە هۆی یاخود هۆکاری سەرەکی توش بوونی نەخۆشی شێرپەنجەیە؟**

ئاو بە خۆی بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی شێرپەنجە، بەڵکو



ئەو ماددەیەی کە لە دروست کردنی پلاستیکەکە بە کار دێت ئەو دەوری دەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکان. ئایا ئەو پلاستیکەی کە بوتڵی ئاوەکەی لێ دروست کراوە لە چی پێکهاتووە؟ ئەو بوتڵانە باشترە لە لایەن ژنی دووگیان و دایکی شیردەر و منداڵی ساوا و منداڵان بە کار نەیەت چونکە ئەوەمان ڕوون کردەوە کە یەکێک لە پێکهاتووەکانی پلاستیکەکەی لێ پێکدێت گۆڕانکاری بە سەر هۆڕمۆنەکانی لەش دادێنێت و کەسەکە کاردانەوەی ئەو هۆڕمۆنانەی لە سەر دیار دەکەوێت بەتایبەتیش ئەو گرووپانەی باس کران زیاتر لەوانیتر ئەو کاردانەوەیان لە سەر دیارە. ئاوی خواردنەوە (ئاوی پاک) هیچ مرۆڤ تووشی شێرپەنجە ناکات، بەڵام پیسبوونی ئاو، یەکێکە لە جۆرەکانی پیس بوونی ژینگە و کاتێک ئاوێک تووشی پیس بوون هات و لە لایەن مرۆڤەکان بە کارهات ئەوا مەترسی دەخاتە سەر ژیانی مرۆڤ.

* ئەگەر ئەو بوتڵە بۆ جاری دووەم و سێیەم ئاوی تێبکرێتەوە و دووبارە بخورێتەوە، زیانی چییە؟

نابێت بوتڵی بۆ دووبارە ئاوی تێبکرێتەوە چونکە ئەو ئاوەی کە بۆ خواردنەوە بە کار دێت لەگەڵ ماددەی ئاوەکە توخم و کانزا و خوێیەکانی تێدایە ئەو پێکهاتانە دەگەڵ مانەوەیان کارلێکردن و بە ئایۆن بوون لە ناویان ڕوودەدات و تووشی نەخۆشییان دەکات. هەر لە بەر ئەوە سەیرم بە پزیشکانی گورچیلە دێت کە ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەن کە بەردی گورچیلەیان هەیە ئاوی کانزایی بخۆنەوە، کە ئەمە تەواو هەڵەیە چونکە ئاوی کانزایی تەژییە لە خوێ و کانزاکان بەتایبەتی هەر خوێی کالسیۆم و سۆدیۆم و بڕیان لە ناو ئاوی کانزایی زۆر زیاترە لە ئاوی خواردنەوە (ئاوی بەلووعە) بۆیە هەموو ئەوانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە ئامۆژگاری دەکەم کە زۆر ئاوی بەلووعە بە کار بێنن و دوور بن لە بەکارهێنانی ئاوی کانزایی.

* ئامۆژگاریت بۆ هاووڵاتیان چییە لە بەکارهێنان و بەکارنەهێنانی ئاوی بوتڵ کراو؟

هاووڵاتیان دەتوانن ئاوی ناو بوتڵ بە کار بهێنن بەڵام ئاوی ئەو کۆمپانیانە بخۆنەوە کە خۆماڵیین، چونکە ئەو ئاوانەی کە لە دەرەوەی هەرێم دێن نازانین چۆن ئامادە کراون؟ هەروەها برەو دان بە باری بازرگانییە لە هەرێم کە زۆر سەرف کردنی ئاوی بوتڵی خۆمانی یارمەتی دابین کردنی هەلی کار بۆ هاووڵاتیان دەدات و بازرگانی ئاو دەبوژێنێتەوە سوودی بۆ سەر هەموو هەرێم دەگەڕێتەوە. ئەوە ئەگەر ئاوی بەلووعەت نەدەخواردەوە دەنا هەموو کات ئاوی بەلووعەی ماڵان لە ئاوی بوتڵ باشترە چونکە لایەنەکانی تەندروستی و بەڕێوەبەرایەتییەکانی ئاو بە بەردەوام گرنگی بە پاک و خاوێنی ئاوی ماڵەکان دەدەن و چاودێری بەردەوامی ئەو ئاوە دەکەن بۆیە زۆر باشترە ئاوی بەلووعە بە کار بهێنن. لە وڵاتی ئەمریکا ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن بە تایبەتی منداڵان و ئافرەتی دووگیان و ئەوانەی کە بەرگری لەشیان لاوازە کە دوور بن لە بەکارهێنانی ئاوی بوتڵ چونکە یەک لە سێیان لە ئاوی بوتڵ مەرجە تەندروستییەکانیان تێدا نییە، جاری وا هەیە ناوەندێکی باشە بۆ گواستنەوە میکرۆب و نەخۆشی، هەیتیان ماددەی ژەهراوی وەکو زەرنیخ و قورقوشمی تێدایە، لەبەر هەموو ئەمانە ئامۆژگاری هاووڵاتیان دەکەین کە هەر ئاوی بەلووعە بەکار بێنن.

پ/ لە سەر تەنیشتی بوتڵی ئاو، بەرواری کۆتایی بەکار هاتن و دروست کردنی نووسراوە، ئایا ئاو ئێکسپایەر دەبێت؟

و/ ئەو بەروارە بۆ ئەوەیە کە ئەو بوتڵەی ئاوەکەی تێکراوە لە ماددەیەکی پلاستیکی دروست کراوە کە ماددەیەکی ژەهراوی تێدایە، ئەگەر هەتا ئەو بەروارە بەکار نەهات لەوانەیە ئەو ماددەیە تووشی ژەهراویبوونت بکات. کەسانێک هەن کە بوتڵی ئاو دوای بەتاڵ بوونی (بەتایبەتی بوتڵە گەورەکان) بە ئاو یان ماددەی پاککەرەوە تەواو دەشۆن بەو نیازەی کە خاوێنیان کردۆتەوە بۆ دووبارە بەکار هێنانەوەی کە ئەمە تەواو هەڵەیە و زەرەر و زیانی زۆرتر دروست دەکات.



وولاتێک تەنیا دکتۆر تیایدا خەتا بارن !!!

کوردەواری گووتەنی: تەشی ڕێس تەشی ڕێس بێت بە (......) تەشی دەرێسێت، عەجەمیش لە کۆنەوە دەڵێت: قسە لۆ گێڕانەوەی نییە بەڵام هەڵوەستە کردن و تێفکرین و تاووتوێکردنی هەندێ مەسەلە کە لە ڕووپەڕی ڕۆژنامەکان و گۆڤارەکان و ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو دەکەوێتە بەر چاو چاو ڕوونی و ڕێخۆشکەرە بۆ بەرەو پێشبردنی کۆمەڵی کوردەواری. کابرا لە ژنەکەی بە هەنجەت بوو، دەیگووت: لەبەر نانی (.....) بادەدەی!! چینی پزیشکان چینێکی دیار و بەرچاوی میللەتەکەمانە هەروەک ئەندامانیتری کۆمەڵی کوردەواری خەبات گێڕ و گیان لە سەر دەست بوونە بۆ خزمەت گەیاندن بە میللەت لە هەموو کات و ساتێکدا. هەر پزیشکانی هەرێم نەبوون لە تەقینەوە و خۆشی و ناخۆشی شەو و ڕۆژیان دەکرد بە یەک و بە بێ پارەو نان لە خزمەت گەلی کوردا بوون. باسکردن و گوومان بردن بە هاوڕێکەت پیسترە لە ناپاکییەکەی!!! زۆر هەڵوێست و بیر و ڕای چەوت لە ناو کۆمەڵگا لە سەر پزیشکان ناوە ناوە بەر گوێ دەکەون کە خەڵکی نەخۆش و چاو هەڵنەهاتوو بەو ئازادییەی کە ئێستا لە کوردستان هەیە و بە ناوی ڕای ئازاد و دیموکراسییەت بۆ شێواندنی باری ئارامی کۆمەڵایەتی هەرێم بڵاوی دەکەنەوە، پێویستییان بە چاککردنەوە و ڕاستکردنەوە هەیە. بە پێزانین و پێنازین بە پزیشکانی هەرێم:

١- لە وولاتی ئێمە تەنیا کەس خەتا بار بێت لە خراپی دەرمان دکتۆرە؟!! لە وولاتان هێنانی دەرمان و دابەشکردنی، پەیوەندی هیچ بە پزیشک نییە بەڵکو حکوومەت هێنان و دابەشکردنی دەرمان لە ئەستۆیدایە، کاری پزیشک تەنیا دیاریکردنی نەخۆشییە و نووسینی دەرمانە. ئایا دەرمان لە چ وولاتێک دروستکراوە یان چ جۆرێکە کاری پزیشک نییە و کۆنترۆلی جۆری هەیە، لەوە بەر پرسیارە.

٢- هێنانی ئامێرێکی زۆری پزیشکی و سەرفکردنی پارەی زۆر بۆیان و کار نەکردنیان لە ئەستۆی پزیشکان نیە، بۆ تا ئێستا کەسێک نەبوو بڵێت ڕیەتان بە چەندی؟ ئەگەر خزمەتگووزاری کورتی هێنا، ئەوا: خەتای پزیشکە؟!! لەو ماوەیەدا کۆمپیوتەرێکیان بۆ بنکەیەکی



تەندروستی هێنا زۆر کەیفیان پێهات بەڵام بە سەری هوورد و درشتتان نقەی لێوە نەهات و کاری نەکرد؟!!! بە بەڕێوەبەرەکەم گووت: بۆ بۆیان ناگێڕیتەوە، گووتی: تاقەتی سەر ئێشەم نییە ؟؟؟ عەجایب !!! ئەی بێدەنگان دەنگتان، بێدەنگان هەمیشە خەتابارن.

٣ - هاتنی ژمارەیەکی زۆری دکتۆری بیانی بۆ ناو هەرێمی کوردستان، بێئەوەی ئەندامی سەندیکای پزیشکانی حکوومەتی هەرێمی کوردستان بن لە ناو هەرێم لە نۆرینگە دادەنیشن و دەرمان دەنووسن و نەخۆش دەبینن!!! ئەگەر یەکێک یان سەندیکای پزیشکان هاتوو پێی بڵێت: چۆن بێ بڕوانامەی کار کردن ڕێگات بە خۆت داوە نۆرینگە لە کوردستان بکەیتەوە؟ یان تێی دەتەقێنێت و دەڕوات یان سیاسەتمەندارێک دەست لە پشتی دەدات و بە کوردی پێی دەڵێت: مننەتی کەس مەزانە!!!!

٤- ژمارەیەکی زۆر پزیشکی عەرەب چ لە برسان یان لە ترسان ڕوویان لە شارەکانی هەرێمی کوردستان کرد، کورد هەروەک سیفەتی خۆڕسکی وابووە باوەشی بۆ کردنەوە و وەریگرتنەوە، ئەوانیش خوا ئیمانیان سەلامەت بکات کەوتنە وێزەی خەڵکی، شەلم کوێرم! هەندێک جار کاکم وایدەزانی گۆردەکەی بەغدا ماوە! بازرگانی بە هاوولاتی ئێمەی دەکرد و خەڵک و خواش هەبووە هەموو ئەو کارە چەپەڵانەی ئەوانی لە سەر پزیشکانی کوردستان ئەژمارد دەکرد، کە پزیشکان و سەندیکای پزیشکانی هەرێمی کوردستان لێیان بێبەرییە.

٥- خۆ خوا نەخواستە یەک لە بەر پرسیارانی تەندروستی بانگی یەک لەو چەشنە دکتۆرانە بکات، ئەو برایە نەک مننەتی بەر پرسە تەندروستیەکە نازانێ؟!! بەڵکو ناو بازاڕی دەڵێت: مننەتت نەبی، تاقەتی چاوەڕوان کردنم نییە؟!! بەینی خۆمان بێت بەر پرسە تەندروستییەکە وەکی کابرای کوردەی بە سەر هات و ئەمن گوێم لێ نەبوو ئۆباڵ بە ملی ئەو کەسەی لۆی گێڕامەوە دەیگووت: کشە، کشە!! دۆنگز، چیتر نامەوێ ببینم (......) توومەز چاوی لێ سۆر کرا بۆوە و ماندوو کرا بوو. نەخوازەڵا پزیشکێکی کورد هەڵەیەک بکات کارێکی پێدەکەن، با بە دەواری شڕی نەکرد بێت.

٦- ماوەیەکە هاوولاتیانی ئێمە جا چ بازرگانیان پێوە دەکرێت؟؟! یان لە نەزانینە؟! سەفەر بۆ دەرەوەی وولات دەکەن بۆ چارەسەر کردن؟! خوێنەری ئازیز تۆو هەموو پیرۆزییەکان تۆ بیدرکێنە، چەند کەس لەوانە سوود مەند بوون؟ سەرەڕای سەرف کردنی بڕی زۆری پارە و بە فیڕۆ دانی دارایی وکات و غەریبی و قەرز کردن، هیچیترا!!! کووا ئەو کەسانەی بۆ سوریا سەفەریان کرد بۆ چارەسەری شەکرە؟؟ تەنیا ئەوانەی لێدەرچێت کە نەخۆشی وەک ڕێگایەکی پارە پەیا کردن بەکاردێنن هیچ کەسێکیتر سوود مەند نە بوون.

٧- باری تەندروستی وولات ڕوو لە خراپییە!!! چۆن؟ هەر کووچە و کۆڵانێک لەو کوردستانە بگرە، پڕە لە نۆرینگەی کارمەندانی تەندروستی و بە بێ گوێدانە هیچ ڕێنماییەک دەرمان بۆ هاوولاتیان دەنووسێت و هاوولاتی ئێمە بەکاریان دێنێت!!! سەرەڕای خراپ هەڵگرتنی دەرمان و ناپسپۆڕی ئەو جۆرە نۆرینگانە و دەرکەوتنی

کاردانەوەی لاوەکی دەرمان و شاردنەوەی نەخۆشییەکە و ئاسانکاری بۆ دەرکەوتنی ماکەکان. حکوومەت و وەزارەتی تەندروستی لەو جۆرە کارانەی هەر بێدەنگن؟؟! دەنا بە سەری هوورد و درشتتان لەو ناوچەی بەرێ بادینان هەیە گووندەک هەیە ناوی ئیسماوەیە، کابرایەک کۆرەیە، گۆجەیە، نەخوێندەوارە، تۆرپینگەیەکی داناوە و دەرمان بە خەڵکی دەداتن و عیادە هەی عیادە!!!! ئەدی لۆ گیا دەرمانی نارێیت، دەوەرە چەند کەس لەو کوردستانەی بازرگانی بە تەندروستی هاووڵاتیانی کوردستانەوە دەکەن بە بیانووی ئەوەی کە گیا دەرمان زیان و زەرەری نییە؟! و دەرمانی سروشتییە، کە لە ڕاستیدا وانییە!! دوو کەلیمەی بزانە گیا دەرمان بفرۆشە لۆ ئەوەی دەورەمەند ببیت.

٨ - ڕۆڵی خراپی ڕاگەیاندنی کوردی (بینراو و بیسراو) لە خزمەت گەیاندن بە باری تەندروستی وولات؟؟! ئەو هەموو خزمەت و کۆششەی وەزارەتی تەندروستی و پزیشکان و کارمەندان و فەرمانبەران کە خۆبەخشانە هەموو کات سەربازێکی نە ناسراو بوون و لە خزمەتکردن و یارمەتیدانی هاوشاریان درێخیان نەکردووە. کووا؟؟ کیهە ڕاگەیاندن هاتووە باسیان بکات و بۆ خەڵکی ڕوونیان بکاتەوە و ڕووی گەشی باری تەندروستی کوردستان بە خەڵکی بناسێنێت؟

٩ - ئەگەر پزیشکێکی خۆمان هەڵەیەکی بچووک بکات، دەبێتە هەرایەک هەر نەبێت؟ چۆن دەبێت هەڵە ڕوو بدات؟ دەبێت یاسا سەروەر بێت؟ بەڵام هەر چەند هەڵەی خۆی زۆر بێت خۆ لە ئاستیدا کەڕ دەکەن؟!! ئەم دوو فاقییە بۆ؟ کە ئەمر بە مەعروف دەکەین پێویستە نەهیش لە مونکیر بکەین. خوێنەری بەڕێز: خۆشەویستان لە لای خەڵکی بە سەر یەکتری داهەڵدەڵێن و کە لەگەل یەکتریش بوون گلەیی و سەر زەنشتی یەک دەکەن!!!.

١٠ - ڕۆژنامەیەکی دیاری کوردستان لاپەرەی تەندروستی، کێ بەڕێوەی ببات؟؟ باوەڕ ناکەیت، یەکێک کە بڕوانامەی سێی ناوەندی هەیە!!! گەر بپرسی چۆن دەبێت؟ ڕەنگ بێت وەرامە کۆنەکەت پێبڵێن، سێی ناوەندی کۆن لە مستەوادا وەک خەریج کولیەی ئەو زەمانەیە؟! عەجایب؟! ئەگەر بابەتێکی تەندروستی بە ناتەواوی لەو جۆرە ڕۆژنامانە بڵاو ببێتەوە، خەڵک و خوا هەن دەڵێن: ئێوە پزیشکانی هەرێم چۆن ڕێگا دەدەن؟؟! یان کاری سەندیکای پزیشکان چییە؟ بۆ دەنگ ناکەن؟.

١١- سەندیکای پزیشکانی کوردستان ڕێکخراوێکە هیچ دەسەڵاتێکی نییە و ڕێکخراوێکی مەدەنییە و دەسەڵاتی جێبەجێ کردن، واتە: حکوومەت بڕیارەکانی تەنفیز دەکات، چەند دکتۆری بێگانە سزایان بۆ دەرچوو، کاوەیان سزایەکەیان بە سەر داسەپا؟؟ چەند پزیشک لە لایەن سەندیکای پزیشکان سزادران و تۆرپینگەکەیان داخرا؟؟ زۆر پزیشک هەبوون سەندیکای پزیشکان بانگی کرد لەبەر ئەوەی کارەکەی بە ناشایستەیی دەکرد و سزایدا بەڵام بەر پرسێک دەستی لە پشتی داو ئەگەر قسە بێتە گۆڕێ دەڵێت: قسەی گەورە دەکاتن؟؟! یان ئەو کەسەی لە ئێران هاتبوو و دکتۆر نەبوو و خۆیکرد بوو بە دکتۆر!! خوا ماڵی ئاوا بکات ئەگەر بە خۆی نەڕۆیشتبا بە فیلی تۆرپینگەکەی قەپات نەدەکرا، خۆ ئەو قسەش لە ناو خەڵکی هەبوو دکتۆری خۆمان کەیفیان بە دکتۆری بێگانە نایەت؟! دواتر کە ئاشکرا بوو کابرا کلاو چییە خەڵکەکە دەستیان لە (......) بەرەو ژێرتر ماوە!!!!.

١٢ - لە وولاتێکی وەک وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە هەڵەی پزیشکی زۆر دەکرێت، لە ساڵی (٢٠٠٨ن) نزیکەی یەک ملیۆن و دوو سەد و پەنجا هەزار هەڵەی پزیشکی تۆمار کراوە. لە پیشەی پزیشکی هەڵە ڕوویدات ئاساییە، بەمەرجێک هەڵەکە کوژەر و بە ئەنقەست نەبێت. خۆ نەخوازەڵا، پزیشکێک هەڵەیەکی سادە بکات ئەوا لە ڕاگەیاندنەکانی لای خۆمان دەبێتە هەلەکسەیەکیان!!! هەر نەبێتەوە کە کارەکەی ئەوان پێویستە پێچەوانە بێت و ڕۆل ببینن لە ناساندنی پێشکەوتنی زانستی پزیشکی لە هەرێمی کوردستان و ناساندنی ڕۆڵی پزیشکانی هەرێم لە خزمەتکردنی خەڵکی کوردستان.



سەرئێشانی منداڵان

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک وباوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت وکات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە کورتە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

سەرئێشانی منداڵان

سەرئێشان هەروەک چۆن لە گەوران ڕوو دەدات لە منداڵانیش ڕوو دەدات بەڵام هەموو کات سەر ئێشانی منداڵان مانای نەخۆشی مەترسیدار نییە و ترسناک نییە. هەر وەک گەوران ئاساییە منداڵ تووشی نەخۆشی سەرئێشان یان لاسەر ئێشان یان سەر ئێشانی خەمێ ببێت، هەر چەند جیاوازی دەگەڵ سەر ئێشانی گەوران هەیە! جاری واهەیە سەر ئێشان لە منداڵان بە هۆی تووشبوون بە هەوکردنێک (ئیلتهابێک) یان بە هۆی (ڕاڕایی) و بەرەنگار بوونەوەی فشاری دەروونییەوە بێت بەڵام ئەگەر منداڵەکەت سەرئێشانی هەبوو نابێت پشت گوێ بخرێت، بەڵکو تەواو گرنگی پێبدرێت و ئەگەر پێویستی کرد بە پزیشکی پسپۆڕی منداڵان پیشان بدرێت.

- **نیشانەکانی سەرئێشان:** منداڵان تـووشـی هـەمـان جۆرەکانی سەرئێشانی گـەوران دێن، بـەڵام بـە نـیـشـانـە و تـووندی جـیـاواز!؟ بۆ نموونە: لا سەرئێشە لە گەوران یەک لای سـەر دەگـرێـتـەوە بـەڵام لە منداڵان هـەمـوو کەللەی سـەر دەگرێتەوە، هەروەها لا سەر ئێشە لە منداڵان کاتێکی کەم دەخایەنێت بە بەراورد لەگەڵ ئەو کاتەی کە لا سەر ئێشە لە گەوران دەیخایەنێت.

- **جۆرەکانی سەر ئێشان لە منداڵان:**

١. لا سەر ئێشان: لا سەر ئێشان و هێڵنج و ڕشانەوە و ژانە زگ. هەموو تەمەنێکیش تووشی ئەو جۆرە لا سەر ئێشانە دەبێت، هەتا منداڵی مەلۆتکەش تووشی دێت، بەس منداڵ خۆ زمانی نییە، بڵێت: ئێرەم دەیەشێت، بۆیە دەست بە گریان دەکات. منداڵی فەراقەش هەردوو دەستی بە سەرییەوە دەگرێت و دەرێت: سەرم دەیەشێت و تەنانەت نیشانیشی دەکات، چ لایەکی یان چ شوێنێکی سەری دەیەشێت. لا سەر ئێشەکە لەوانەیە ماوەی سەعاتێک یان زیاتر بخایەنێت.

٢. سەر ئێشەی خەم: سەر ئێشانی دەماریشی پێدەگوترێت، بە هۆی تووشبوون بە فشاری دەروونی و خەمەوە دروست دەبێت! هەر دوو لا سەری دەیەشێت و لەوانەیە لە ماوەی نیو سەعات بۆ چەند ڕۆژێک بخایەنێت.

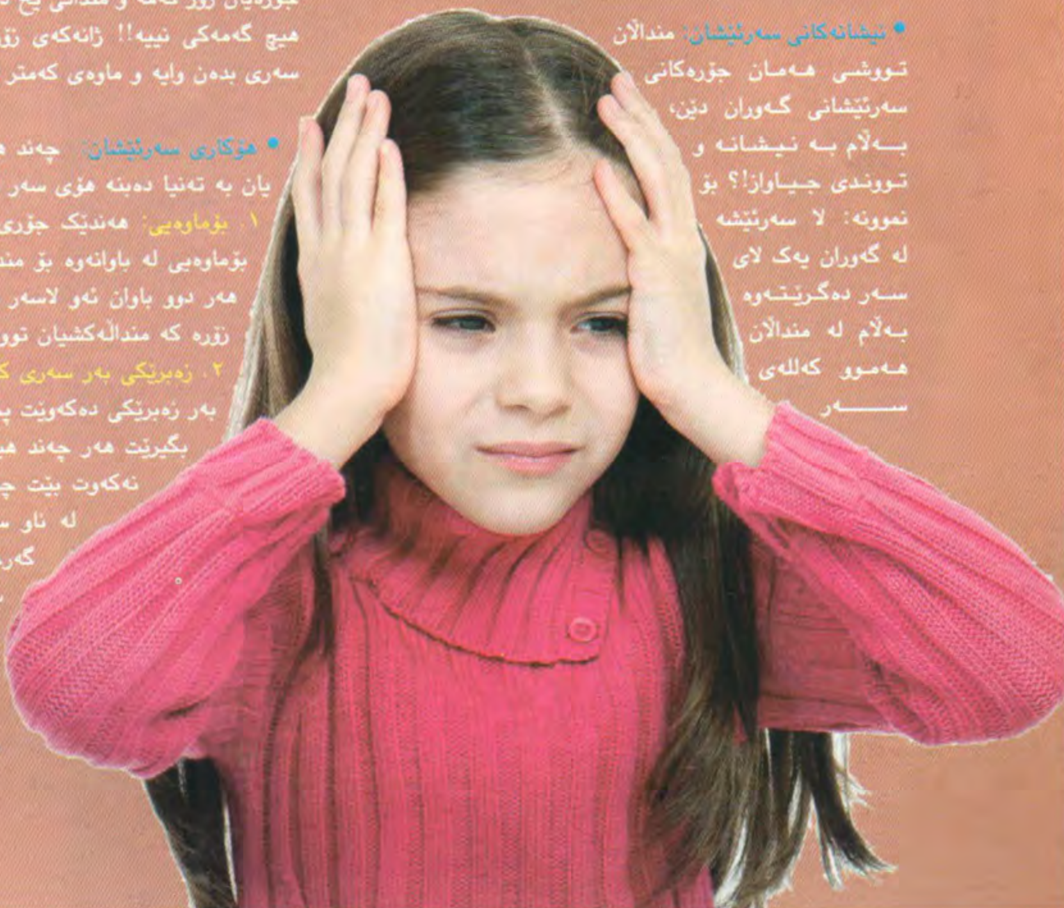
٣. سەر ئێشانی ڕۆژانەی درێژ خایەن: لا سەر ئێشە و سەرئێشان بە هۆی خەم لەوانەیە چەند جارێک دووبارە بێتەوە؟! هەر سەر ئێشانێک بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ لە مانگێک و بۆ ماوەی سێ مانگ بەردەوام بێت، بەو سەر ئێشانە دەووترێت: سەر ئێشانی بەردەوامی ڕۆژانە. ئەمەش بە زۆری تووشی ئەو منداڵانە دێت، کە دەرمانی ژان لابەر (مسکنات) بۆ ماوەی زۆر بە کار دێنن، بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە بەبێ ڕاوێژی پزیشکی بە کار دێت.

٤. سەرئێشان بە هۆی کۆمەڵە هۆکارێکی سەر ئێشان: ئەو جۆرەیان زۆر کەمە و منداڵی یخ دەکات، بە جۆرێک توانای کردنی هیچ گەمەکی نییە!! ژانەکەی زۆر توونده و وەکو کێردەکی لە سەری بدەن وایە و ماوەی کەمتر لە سێ سەعات دەبات.

- **هۆکاری سەرئێشان:** چەند هۆکارێک هەن، چ بە یەکەوە بن یان بە تەنیا دەبنە هۆی سەر ئێشان، لەو هۆکارانە:

١. بۆماوەیی: هەندێک جۆری لا سەر ئێشان بە شێوەیەکی بۆماوەیی لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە، ئەگەر هەر دوو باوان ئەو لاسەر ئێشەیان هەبوو، ئەوا: گریمانی زۆرە کە منداڵەکشیان تووشی بێت.

٢. زەبرێکی بەر سەری کەوت بێت: کاتێک منداڵ سەری بەر زەبرێکی دەکەوێت پێویستە ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەر بگیرێت هەر چەند هیچ نیشانەیەکیشی لە سەر دیار نەکەوت بێت چونکە لەوانەیە خوێنبەر بوونێک لە ناو سـەری ڕوویـدا بێت و گەرما و گەرم نەزانرا بێت. هەر منداڵێک سـەری بـەر زەبرێکی دەرەکی بکەوێت و سەر ئێشەی توونده هەبێت و بەرە بەرە زیاد بکات، دەبێت ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەر بگیرێت.





٣. هەوکردن: سەر ئێشان نیشانەی زۆر نەخۆشی و هەوکردنە، وەکو: هەوکردنی گوێ و گیرفانەکانی لووت، یان سەرما بردن و پەسیوو.
٤. دەورووبەر و ژینگە: زۆر هۆکاری دەورووبەر هەیە منداڵ تووشی سەر ئێشان دەکات، وەکو: گۆڕانی وەرزی ساڵ.
٥. هۆکاری دەروونی: تووشبوونی منداڵ بە فشاری زۆر لەلایەن برادەران و دایک و باوکی و مامۆستای تووشی سەر ئێشانی دەکات. ئەو منداڵانەی نەخۆشی خەمۆکیان هەیە، تووشی سەر ئێشان دەبن بەتایبەتی کاتێک هەست بە تەنیایی دەکەن.
٦. خۆراک و خواردنەوە: هەندێک خۆراک و خواردنەوە منداڵ تووشی سەر ئێشان دەکات، بۆ نموونە: ماددەی کافاییینی ناو چوکلێت، سۆدا، قاوە و چایە منداڵ تووشی سەر ئێشان دەکات.

• ئەوانەی تووشی سەر ئێشان دەبن: هەموو منداڵێک ئاساییە تووشی سەر ئێشان ببێت، بەڵام بە زۆری لەو منداڵانە ڕوو دەدات:
١. ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە دە ساڵ زیاترە.
٢. کچان پێش ئەوەی خۆ بناسن و پێش ئەوەی بچنە ناو تەمەنی ڕەسیدە بوون.
٣. کوڕان پێش تەمەنی خۆناسین و پێش ئەوەی بچنە ناو تەمەنی باڵق بوون.
٤. ئەو منداڵانەی لە خانەوادەکەیان نەخۆشی سەر ئێشەیان هەیە.

• کەی سەردانی پزیشک بکەیت: ئەگەر منداڵەکەت سەر ئێشانی هەبوو، لەم بارانەدا دەبێت بۆ لای پزیشک ببردرێت:
١. بە لایەنی کەم لە مانگی یەک جار منداڵەکەت تووشی سەر ئێشان بێت.
٢. دوای بەرکەوتنی سەر بەر زەبرێکی دەرەکی سەر ئێشانەکە سەر هەڵ بدات.
٣. ئەگەر سەر ئێشانەکە ڕشانەوەی دەگەڵ دابێت یان منداڵەکە، بڵێت: بەری چاوم تاریک دەبێت.
٤. ئەگەر منداڵەکە تای هەبێت و ملی ڕەق ببێت و چاوی ئەبڵەق بێت دەگەڵ سەر ئێشانەکە.

• دیاری کردن: دیاریکردنی هۆکاری تووشبوون بە سەر ئێشانەکە بە دانیشتنی پزیشک دەبێت لەگەڵ منداڵەکە و دایک و باوکی منداڵەکە، بە گوێ گرتنی تەواوی لەچۆنیەتی دەرکەوتنی نیشانەکان و چۆن ژانە سەرەکەی بۆ دێت؟ بە چی چاک دەبێت؟ بە چی باشتر دەبێت؟ ئەو کات کە تەواو نیشانەکانی لە منداڵەکە و خانەوادەکەی وەر گرت. دواتر: منداڵەکە بە دەست دەپشکنێت و ئەو کات، پزیشک پلانێکی دیاریکردنی نەخۆشییەکە بۆ خۆی دادەنێت، کە بە گوێرەی مەزەندەی بۆ هۆکاری نەخۆشییەکەی پشکنین بۆ منداڵە نەخۆشەکە دەنێرێت، لەوانە: تیشک، پشکنینی خوێن، تیشکی تەندووری و تیشکی موگناتیسی و وەرگرتنی نموونە لە شلەی مێشک. ئەم پشکنینانە یان بۆ لابردنی هۆکارێک یان بۆ سەلماندنی بوونی ئەو هۆکارە بە کار دێت، ئەوەش لە بیر نەکەین کە باری دەروونی منداڵەکە پێش هەموو پشکنینێک دەبێت تەواو هەڵبسەنگێنرێت، ئەو کات: پشکنینی بۆ بنێردرێت.

• فریاگوزاری سەر ئێشان: هەتا منداڵەکەت بۆ لای پزیشک دەبەیت، سەر ئێشانی منداڵەکەت هێور بکەرەوە بە داناى کمادات بە بووز لە سەر نیو چەوانی منداڵەکەت، دەگەڵ هەوڵدان بۆ خەواندنی منداڵەکەت. ئەگەر ئەوانە هەر چارەی نەبوو، دەتوانیت: دەرمانی لابردنی سەرئێشان (پاراسیتۆل) یان دەرمانی (پرۆفین) بدەیت بە منداڵەکەت. ئاگادار بە!! بە هیچ جۆرێک حەبی ئەسپرین (حەبی پەمبەی تایێ) بۆ لابردنی سەر ئێشانی منداڵەکەت بە کار نەبەیت.

• چارەسەر: چارەسەری سەر ئێشان لە منداڵ بەندە بە نیشانەکان و توندی سەر ئێشانەکە و تەمەنی منداڵەکە و چەند جارەی دووبار بوونەوەی سەر ئێشانەکە. چارەسەریش یان بە پێدانی دەرمانی لابەری ژانە سەرەکە دەبێت یان بە هۆی چارەسەری دەروونی و ڕەفتاری منداڵەکە، بە ئامۆژگاری کردنی و ڕێ نیشاندانی. بەوەی منداڵەکە بیر و ڕای بە توانی خۆی بە هێز بێت و بزانێت چۆن بەرەنگار بوونەوەی گرفتەکان دێت. ئەوەی پێویستە باوک و دایک بیزانن کە ئەو دەرمانانەی دکتۆر نووسی بۆ یەک جار بیدەیێ و دووبارەی مەکەوە، هەروەها لەخۆوە دەرمانەکانی ژان لابەر بە کار مەبە، هەوڵ بدە کەشێکی خۆش لەماڵەوە دروست بکەیت، هەتا منداڵەکەت تەواو بحەوێتەوە، دەگەڵ کەمادات کردن و پێدانی خواردن بە منداڵەکەت چونکە ئەگەر برسی بێت، ئەوا: سەر ئێشانی زۆرتر بۆ دێت.
دەگەڵ ئامۆژگاری کردنی منداڵ بە پیادە کردنی ڕەفتاری دروست، چاک نووستن، وەرزش کردن، خواردنی خۆراکی دروست، خۆ دوور گرتن لە خواردنەوەی ماددەی کافایین، لەگەڵ کەم کردنەوەی فشاری دەروونی لە سەر منداڵەکە.





ڕێنمایی تەندروستی گشتی

خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن! هەر کاتێک مرۆڤ تەندروستی باش بوو، جەستەی ساغ و سەلامەت بوو، ئەوا: بیری تیژ و هۆشی ڕۆناک دەبێت و ئەندامێکی کارای کۆمەڵگەی خۆی دەبێت. هەموو کات جەستەی ساغ گەشە و بتەوی هێز بیر زیاد دەکات و ژیانی ئەو کەسانەی کە جەستەیان ساغە و تەندروستیان باشە خۆشتر و خۆشگوزەرانترە لەوانەی کە نەخۆشن، هەتاکو نەخۆشیش نەکەویت.. نازانیت کە ساغی چەند گران بەهایە!! هەر بۆ پاراستنی ئەو ساغییەی خۆت، دەوری گرنگ بگێڕە لە دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروست. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری دروست ئەرکێکی نیشتیمانی و ئایینی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتییە، ڕۆڵ بینیە لە دروست کردنی نەوەیەکی نوێی دروستە، واتە: دابین کردنی ئایندەی جگەرگۆشەکانتە. هەموو تاکێکی کۆمەڵەی کوردەواری دەبێت دەور ببینێت لە دروست کردنی ئەو دەوروبەرە تەندروستە، هیچ کەسێک نکۆڵی یان سستی یان تەمبەڵی لەسەر ئەو ئەرکە نەکات، لەبەر ئەوەی کاردانەوەی خراپی لە سەر خۆت و ئایندە و منداڵەکانت دەبێت. زۆر بیر و باوەڕی هەڵە و نادروست هەیە لە کۆمەڵەکەمان ڕەگیان داکوتاوە بێ ئەوەی سەرچاوەکەی دیار بێت، ئەگەر هەر بیر و بۆچوونێک یان ڕەفتارێک یان ڕەوشتێکی نادروست و ناڕاستت لە ناو کۆمەڵەکەمان دیت، ئەوا: گۆڕینیان زۆر پێویستە، چونکە مانەوەیان تەواو پرۆسەی تەندروستی لە وڵاتەکەمان دوا دەخات، واقیعی تەندروستی بەرەو داتەپین دەبات. دەبێت هەموو بگەینە ئەو ڕاستییەی کە بوونی ئەو ڕەفتارە نادروستانە لە ناو کۆمەڵی کوردەواری پەیوەندی بە هەموو لایەک هەیە و کاردانەوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی لە سەر دەوروبەر و تەندروستی هەمووان هەیە، هەر بۆیە: (من هەقم نییە!!؟) نابێت، بمێنێت. بەڵکو تۆ ڕۆڵەی ئەم وڵاتەی زۆر ئەرک و واجباتی و ڕەفتارت بەرامبەر بە برا و خوشکی هاووڵاتی و خێزان و کۆمەڵ و حکوومەت لە سەر شانە، پێویستە زیاتر لە جێبەجێ کردنی ئەو ئەرکانە مکوڕتر بیت، تەنانەت کاری تایبەتی خۆت بە لاوە بنێیت و ئەو ئەرکانە جێ بەجێ بکە!! تا هەموو کات پەنجەی ئافەرین و دەست خۆشیت بۆ درێژ بکرێت و ئەندامێکی بە سوودی کۆمەڵەی کوردەواری بیت. کەواتە: لەمەودوا ئەو دەستەواژەیە: (من هەقم نییە!!) لە فەرهەنگی وڵاتەکەمان ناهێڵین، هەموو بە یەکەوە دەست لە ناو دەست هەما هەنگی یەکتر دەکەین لە سەرکەوتنی کۆمەڵی کوردەواری و حکوومەتەکەمان. ئازیزان بە هۆی ئەو گۆڕانکارییەی ئەم دواییەی کە بە سەر پێکهاتەی گەلانی عێراق داهات و لەگەڵ ئەو بارودۆخەی کە لە ساڵانی پێشوو هەبوو. هەر لە کۆچ پێکردنی بە زۆرە ملێی هاووڵاتیان لە گوندەکانەوە بگرە بۆ شارەکان و قەرەباڵغ بوونی شارەکان و جەنجاڵی و زۆر بوونی شەڕەکان و ماوەیەک نەبوونی و گرانی، دواتر: زۆر بوونی پارە، نەبوونی هۆشیاری دەربارەی چۆنیەتی بە کار هێنانی ئەو داراییە زۆرە، لەگەڵ نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی، هەموو هۆکار بوون لە دەرکەوتنی زۆر ڕەفتاری نابەجێ لە تاکی کوردی کە پێشتر نەبیرا بوو، لەوانە:

١. لە فەرهەنگی کوردەواری هەموو کات، ڕێزی زۆر لە کەسایەتی خاوەن بڕوانامە نراوە.

بەتایبەتی کە لە ساڵانی کۆندا بە هۆی ئەو پاکتاوە نەژادییەی ڕژێمە گۆڕ بە گۆڕەکانی پێشوو، کە دەسەڵاتی عێراقیان لە دەست بوو، نەیان دەهێشت تاکی کوردی بڕوانامەی بەرز بە دەست بێنێت، ئەمەش یەکێک بوو لە ڕێگاکانی دوژمنداری کردن لەگەڵ میللەتی کورد. بۆیە هەر لە کۆنەوە تاکی کوردی فەرهەنگی وابووە، کە



ڕێزی لە هەموو مرۆڤێک ناوە، ئەگەر بڕوانامە داریش بوو بێت ئەوە زۆرتر. ماوەیە لە ڕاگەیاندنەکان (بینراو، بیستراو، خوێندراو، ئەلیکترۆنی) زۆر بێ ڕێزی بەرامبەر پزیشکانی هەرێمی کوردستان دەکرێت، کە ئەمەش دەچێتە خانەی ئەو شەڕانەی کە دوژمنانی کورد بەرامبەر میللەتی کورد پیادەی دەکەن، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە چاویان بەو دەستکەوتانەی گەلی کورد هەڵنایەت. هەر بۆیە دەبینین بە هەر جۆرێک بێت، تانە و تەشەر لە پزیشکی کوردی دەدەن و بە خراپ ناوی دێنن، تەنانەت بە خوێنمژ ناوی دەبەن. کە لە ڕاستیدا ئەمانە هەمووی ناڕاستە!!؟ بەڵام لەبەرئەوەی خەڵکی کوردستان خۆش باوەڕە و هەرچی لای بووترێت، بێ سێ و دوو بە ڕاستی دەزانێت، هەر بۆیە ئەو جۆرە تانە و تەشەرانە ڕوو لە زیاد بوونن لە ناو کۆمەڵی کوردەواری، کە ئەگەر تەواو تاو و تووی بکەیت بۆ هەمووان دەردەکەوێت کە پزیشکانی کوردستان هەموو کات بەرامبەر بەخشینێکی کەم خزمەتی زۆریان بۆ کوردستان کردووە، خۆ مرۆڤ ئەگەر مێژوو بێنێتە گۆ یەکسەر پێمان دەڵێت: هەر ڕۆڵە بە ئەمەکەکان پزیشکانی (سەندیکای پزیشکانی کوردستان) بوو، کە لە کاتی گرانی و خۆشی و ناخۆشی لە خزمەتی گەلی کوردستاندا بوون. کەواتە چینێک ئەوە مێژووی بێت زۆر زوڵمە کە خراپەیان بەرامبەر بکرێت یان بە ناهەق ناویان ببردرێت! بەڵکو پێویستە هەموو شانازیان پێ بکەین، بڵێین: ئەوە ڕۆڵە دڵسۆزەکانی ئێمەن و هەموو پزیشکان زیرەکن و لە خزمەت گەیاندن بە خاک و هاووڵاتیانی کوردستان درێخی ناکەن. هەرچی لە سەر ئەو پزیشکانە بگووترێت یان بنووسرێت، ئەوا: ئەو کەسانە دروستی دەکەن کە دوژمنی کوردستان و گەلانی کوردستان و هەرێمی کوردستانن، بۆیە: بەرگری کردن لە ناو و کەسایەتی و پێگەی پزیشکان لە ناو کۆمەڵ و خەڵکی کوردستان بە تەنیا ئەرکی پزیشکان و سەندیکای پزیشکان نییە بەڵکو ئەرکی هەموو چین و توێژەکانی کوردستانە کە بەرامبەر هەموو ئەو تانە و تەشەرانە بووەستنەوە کە دەیانەوێت ناوی پیرۆزی پزیشکان لەکەدار بکەن و خزمەتی پزیشکانی کوردستان بە کەم و کورت نیشان بدەن.

٢. هیچ کات لە ناو کوردا نەبووە، کە سەردانی نەخۆشخانە یان بنکەیەکی تەندروستی کرد بێت بێڕێزی بەرامبەر فەرمانبەر یان کارمەند یان پزیشک کرد بێت.

سەیرە!! دووبارە، سەیرە!!! ماوەیەکە دیاردەیەکی زۆر قێزەوون هاتۆتە کوردستان، کە ئەویش: کەسانێک ڕێ بە خۆیان دەدەن لە پزیشک بدەن، تەنانەت هەبووە چەکی لە ڕووی پزیشکان بەرز کردۆتەوە. ئەی خۆشەویستانی کوردایەتی و کوردستان پەیدا بوونی ئەو جۆرە دیاردانە، مەترسی بۆ سەر کۆمەڵی کوردی هەیە پێویستە هەموو بەرەنگاری بینەوە و دژی ئەو پلانە گڵاوانەی دوژمنان بووەستینەوە کە بیەوێت هەر چینێک لە چینەکانی کۆمەڵی کوردەواری بە خراپ دابنێت، هەر بۆیە ئەو کەسانەی کە ئەو جۆرە ڕەفتارە نابەجێیانە دەکەن پێویستە لە لایەن خێزان و خزم و کەس و کار و هاووڵاتیان و دەسەڵات ڕسووا بکرێت. هەمووومان هەوڵی چەسپاندنی یاسا بدەین، گرنگی بە بڵاو بوونەوەی بنەما و بەها ئایینی و پیرۆزییەکانی کوردەواری بدەین. ئامۆژگاری کەس و کار و ڕۆڵەکانی میللەتەکەمان بکەین، کە: پزیشکان هەر وەک هەموو چینە خۆبەخشەرەکانی کوردستان بۆ خۆشبەختی هاووڵاتیانی کوردستانە کەوا شەو و ڕۆژ لە خزمەتی گەلانی هەرێمی کوردستان و خەڵکی کوردستان دانە، ئەو جۆرە چینە هەموو کات جێگای ڕێز و پێزانین و پێنازینن، شایانی ئەوەن کە دەست خۆشیان لێبکەین و هەوڵ و کۆششیان بەرز بنرخێنین و داوای ساغی و خۆشگوزەرانی و ئایندەی گەشیان بۆ بکەین.

٣. پێویستە ئەوە بگووترێت:

کە پزیشکان وەکو کەسانیتری ئاسایی مرۆڤن، ئەگەر هاتوو گلەییەک یان پێشنیارێک یان ڕەخنەیەکت لە پزیشکێک هەبوو دەتوانیت یان بە خۆت بە پزیشکەکەی بڵێیت یان (سەندیکای پزیشکانی کوردستان)ی لێ ئاگادار بکەیتەوە، ئەو کات بە ڕێگایەکی شارستانیانە دەتوانیت هەموو مافەکانت لە ڕێگای یاساوە پارێزراو بێت!! بێئەوەی تۆ ببیتە هۆی تێکدانی یاسا و سەقامگیری وڵات، هەروەها بە ناوی خراپیش ناوت بێت. هەموو هاووڵاتیانی خۆمان هان بدەین، کە بە ڕێگای یاسایی داوای مافەکانی خۆیان بکەن، ئەگەر ئەمە لە ناو ئێمە بووە باو، هەنگاوێک دەبێت بۆ چەسپاندنی یاسا لە هەموو بوارەکانی ژیان.







وەرزش کردن تەمەن درێژ دەکات

لێکۆڵینەوەک کە لە وولاتی دانیمارک ئەنجام درا، کەوا ڕۆیشتن بە خێرایی یان گورگە لۆقە کردن بۆ ماوەی سەعاتێک تا دوو سەعات لە حەفتەیکدا دەبێتە هۆی درێژ بوونی تەمەن بە ڕێژەی (٦،٢ ساڵ) لە پیاوان، وە بە ڕێژەی (٥،٦ ساڵ) لە ئافرەتان، هەروەها مەترسی مردن کەم دەکاتەوە بە ڕێژەی (٤٤٪). زانایان ئەوەیان ڕوون کردەوە کە وەرزش کردن بە شێوەیەکی ڕێک زۆر باشترە لەو جۆرە وەرزشانەی کە ماندوو بوونیان زۆرە، ئەمەش ئەوە پشت ڕاست دەکاتەوە کە ئەو کەسانەی کە بە ناو ساڵ کەوتوون زۆر باشترە بۆیان کە ئەو جۆرە وەرزشە بکەن، ئەمەش لە کۆندا ئامۆژگاری دەکران کە لەو جۆرە وەرزشانە دوور بکەنەوە چونکە ژمارەیەکی زۆر لەو تەمەنە بە هۆی بەربوونەوە و کەوتنیان دەمردن بەڵام ئێستا بۆ ئەو تەمەنە ئەو جۆرە وەرزشانە هان دەدرێن و ئامۆژگاریان دەکەین کە ئەو جۆرە وەرزشانە بکەن. ئەو دیراسەیە لە دانیمارک لە سەر زیاتر لە بیست هەزار (پیاو و ئافرەت) کرا بوو، ئەو دیراسەیە زۆر سوودی وەرزشی ڕۆیشتنی خێرای (گورگە لۆقە)ی ڕوون کردەوە، لەوانە: باشتر کردنی مژینی ئۆکسجین، وە داگرتنی فشاری خوێن، نەهێشتنی قەڵەو بوون، باشتر کردنی کارەکانی دڵ، باشتر بوون و دروست بوونی تەندروستی دەروون و چەندەها سوودیتر. (درپیتەر شنوهەر) لە زانکۆی کۆبنهاگن لە وولاتی دانیمارک، ئەوەی باس کرد: (تەندروستی دەروونی ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن بەوە باش دەبێ کە کەسەکان بە هۆی بەژداری کردنیان لەو جۆرە وەرزشە لایەنی کۆمەڵاتیان ڕوو لە چاک بوون دەکات، کاتێک دەگەڵ کەسانیتر دەچنە وەرزش کردن)، ئەوەشی ڕوون کردەوە کە وەرزش کردن بۆ ماوەی سەعاتێک بۆ دوو سەعات و نیو لە حەفتەیەکدا تەمەن درێژ دەکات. ئەو پزیشکە زیاتر پێدا گری لەسەر ئەوە کرد کە ئەو دیراسەیە ئەوەی سەلماند ئەگەر وەرزش بکەین و بەردەوام بین لە وەرزش کردن، ئەوا: بێگومان تەمەنێکی درێژ بە ساغی دەبەینە سەر.

ژنێک کە تووشی مردنی مێشک ببوو، دوو منداڵی بوو

ژنێک دوای ئەوەی تووشی مردنی مێشک (موت الدماغ) بوو، کە ناوی (کریستین پۆلدن) بوو لە مانگی ئاداری ئەم ساڵ کاتێک بەر دەبێتەوە مێشکی تووشی پێکان هات بوو، وە دوای پێنج ڕۆژ لەو کەوتنە پزیشکان بڕیاریاندا کە ئەو ژنە مێشکی تەواو مردووە بەڵام لەبەر ئەوەی ئەو ژنە کە تەمەنی (٢٦ ساڵ) بوو دووگیان بوو بۆیە پزیشکان دەزگا و ئامێری هەناسەی دەست کردیان لەسەر وەلا نەنا، هەتا یەک مانگ بەو شێوەیە مایەوە هەتا دوای ئەو مانگە دوو منداڵی بوو لە بەرواری پێنجی نیسان واتا دوای بیست و پێنج مانگی دووگیانی، دوای بوونی منداڵەکان پزیشکان بڕیاری هەڵگرتنی ئامێر و دەزگای هەناسەدانی دەست کردیان لەسەر ئەو ژنەوە لادا کە بە هۆی ئەو دەزگایەوە دەژیا و جاڕی مردنی ئەو ژنەیاندا. هەر یەک لەو دوو منداڵە جمکە کێشیان لە یەک کیلۆگرام کەمتر بوو، وە درێژیشیان لە (١٥،٢٤ سم) زیاتر نەبوو، بۆیە هەردووکیان یەکسەر بۆ هۆبەی منداڵە ناکامەکان گوازرانەوە. هەر لەبەر ئەوە (د.کوسماس ڤاندیڤن) کە بەر پرسی هۆبەی فریاکەوتنی دووگیانی، مەترسیدارە لە وویلایەتی مشیگان، ووتی: حاڵەتی ئەو ژنە، حاڵەتێکی دەگمەنە، وە نزیکەی (٧٠٪) ئەو منداڵەی دوای حەفتەی بیست و پێنجی دووگیانی لە دایک دەبن، دەژین بەڵام ئەگەری تووشبوونیان بە ئاریشە تەندروستییە درێژ خایەنەکان زۆر دەبێت، هەر بۆیە هیوای خواست کە ئەو دوو منداڵە توانای ژیانیان هەبێت و تووشی هیچ گرفتێکی تەندروستی نەبن. ئەوەی شایانی باسە: کە حاڵەتێکیتریش لەو شێوەیە لە ساڵی (٢٠٠٧ز) ڕوویدا کاتێک (ستیسی ڕووجاس) کە تەمەنی (٣٤ ساڵ) بوو لە شاری دالاس منداڵێکی بوو، کاتێک دوای ئەوەی بە هۆی دروست بوونی پۆقڵ لە موولوولە خوێنبەرەکانی مێشکی تووشی بوورانەوە هات، لە هۆش خۆی چوو، دەرکەوت کە مێشکی تەواو لە کار کەوتووە. پزیشکان ئەو ژنەیان بۆ ماوەی یەک مانگ خستە سەر ئامێری هەناسە پێدانی دەست کرد، دوای ئەو مانگە منداڵێکی ساغی بوو، دوای دوو ڕۆژ لە بوونی منداڵەکە پزیشکان ئەو ئامێری هەناسەدانی دەست کردیان لەسەر لابرد و دایکەکە مرد.



دۆزینەوەی نموونەیەک لە خوێن کە تەمەنی پێنج هەزار ساڵە

لەندەن: زانایان نموونەیەکی خوێنیان دۆزیەوە کە تەمەنی پێنج هەزار ساڵە، ئەمەش کاتێک پیاوێکی بەستوویان لە ناو بەستەڵەکی چیای ئەلب دۆزیەوە کە پێش (٥٣٠٠ ساڵ) کە بە هۆی تیرێکەوە مرد بوو، دۆزییەوە. لە ساڵی (١٩٩١ن) چەند گەشتیارێک ئەو پیاوە بەستوویەیان دۆزیەوە، لەو کاتەوە زانایان دیراسەی جەستەکەی دەکەن بۆ زانینی ماددەی بۆماوەیی و گەیشتن بەوەی کە چەند زانیارییەکی زۆر وورد دەربارەی بزانن و بزانن کە لەو کات چ نەخۆشییەکی هەبووە (کە نەخۆشی جومگە و نەخۆشی دڵی هەبووە)، وە چ ژەمێکی خواردنی خواردووە. بە بەکارهێنانی تەکنەلۆجیای نانۆ زانایان توانیان نموونەیەک لە خوێنی ئەو مردووە بە دەست بێنن، کە هەتاکو هەنووکە بە کۆنترین نموونەی خوێن دادەنرێت. ئەو دۆزینەوەش ڕۆشنایییەک دەخاتە سەر ئەوەی کە بزانرێت ئەو پیاوە بە چ هۆکارێک مردووە، ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کاری بەدوا داچوونی هۆکاری ڕووداوەکانی پۆلیس بەوەی کە بتوانن دیراسەی پاشماوەی ئەو خوێنانە بکەن کە لە شوێنی ڕووداوەکان جێدەهێلرێت. ڕۆژنامەکان لە زاری ((ئەلبرت زینک) کە بەر پرسی پەیمانگای مۆمیاکان و پیاوی بەستەڵەکە لە شاری (پۆلزانوی ئیتاڵی) کە لاشەی ئەو پیاوە بەستووەی لە پلەی (٦ پلەی ژێر سفری سەدی) تێدا هەڵگیراوە، ئەوەیان گواستەوە کە زانیان پێشتر هیچ زانیاریان لە سەر شێوەی خڕۆکەی سۆرەکانی خوێن لە چەرخی زیووی نەبوو، سەرەڕای ئەوەی کە نەیان دەزانی خوێت هەتا چەند دەمێنێتەوە و چۆن وابکرێت خوێن ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە. زانایانی ئەڵمانی و ئیتاڵی بە هۆی بەکارهێنانی ووردبینی ئەلیکترۆنی توانیان لە سەر جێگای برینی پیاوەکە شوونی خوێنەکەی بدۆزنەوە! کە هەروەک خوێنی کاتی ئێستا وایە. هەر ئەو زانایە (زینک) ئەوەی ڕوون کردەوە کە لە کاتی ئێستادا ئەگەر ماوەی چەند ڕۆژێک یان چەند مانگێک بەسەر ڕووداوێکدا بڕوات ئەوا بەرپرسانی کۆکردنەوەی بەڵگە تووشی گرفت دێن بەڵام بە دیراسە کردنی باری ملّی خوێن لە نموونەیەکی خوێن پێش (٥٠٠٠ ساڵ) توانرا زانیاری لەسەر وەربگیرێت، زانایان تەمای ئەوەیان هەیە بە هۆی ئەو لێکۆڵینەوە بتوانن ڕۆڵ ببینن لە دۆزینەوەی پیر بوونی خوێن. هەروەها پرۆتینی (فایبرین)یان لەسەر لاشەکە دۆزرایەوە کە بوونی بۆ مەیینی خوێن پێویستە، دیراسەکان ئەوەشیان دەرخست کە ئەو کەسە دوای بریندار بوونی لە ماوەی نیو کاتژمێر گیانی لە دەست داوە.





ڤیامینەکان و دەرمانەکانی تاقەت زەرەریان لە سوودیان زۆرترە

دیراسەیکی نوێ ئەوەی دەرخست، کە زۆر لەو چەندان ملیۆن کەسانەی کە ڤیتامینەکان و دەرمانەکانی تاقەت بەکار دێنن جەستەیان تووشی ژەهر خواردن دەکەن و زەرەری زۆریان لە بەکار هێنانی ئەو جۆرە دەرمانانەوە پێدەگات. زانایان ئەوەیان ڕوون کردنەوە کە بەکار هێنانی ڤیتامینەکان و تەواو کارەکانی خۆراک هیچ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم ناکاتەوە بەڵکو مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی زیاد دەکات. بەکار هێنانی ئەو جۆرە دەرمانانە وەکو یاری کردن بە ئاگر وایە، هەرچەند لە ناو خەڵکی ئەو بڕوایە هەیە کە ئەو جۆرە ڤیتامین و دەرمانانە تاقەت و هێز بە مرۆڤ ببەخشن بەڵام ئەو جۆرە بیر کردنەوەیە هیچ لایەنێکی زانستی پشت ڕاست ناکاتەوە بەڵام خەڵک هەر بەکاری دێنن. زانیارییەکان دەریدەخەن کە لە وولاتێکی وەکو وولاتی ئینگلیز نزیکەی یەک لە سێی دانیشتووان ئەو جۆرە دەرمانانە بەکار دێنن، ساڵانە داهاتی ئەو جۆرە دەرمانانە نزیکەی (٦٧٥) ملیۆن جونەیهی ئەسترلینیە! زانایان ئەوە دووپات دەکەنەوە کە باشترین ڕێگا بۆ بە دەست هێنانی بڕی تەواو لە ڤیتامین و کانزا پێویستەکان بە هۆی خۆراکی دروست و زۆر بەکار هێنانی سەوزە و میوەوە دەبێت، ئەگەر خۆراک دروست بوو، هیچ کات پێویستی بەو جۆرە دەرمانانەوە نابێت.



نۆڕینگە

پ/ ئاراس، تەمەن: ١٩٨٤ز)، سلێمانی: زانیاری دەربارەی شێرپەنجەی خوێن جۆری (CML)؟

و/ نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن لە جۆری (CML) جۆرە شێرپەنجەیەکی خڕۆکە سپییەکانە، کە تیایدا ژمارەی خڕۆکە سپییەکان زۆر زیاد دەکات. لە ڕاستییدا بە جۆرێک لە لوکیمیای خوێن ئەژمارد دەکرێت، لەو جۆرە شێرپەنجەیە ژمارەی دایکە خانەکانی خوێن لە مۆخی ئێسک لە جۆری (Myeloid) لە ژمارە زیاد دەکات و بە ناڕێکب زۆر دەبن، کە ئەو زۆر بوونە پەل دەکووتێتە ناو پشکنینی خوێن، خوین تەژی دەبێت بەو دایکە خانانەی جۆری (Myeloid) . ئەو جۆرە شێرپەنجەی خڕۆکە سۆرەکان کە بە شێرپەنجەی دایکە خانەکان لە مۆخی ئێسک دەست پێدەکات و دەبێتە هۆی زۆر بوونی ئەو خانانەی کە لە دایکە خانەی جـۆری (granulocyte) کە لە خانەکانی (تاک خانە، هەستەوەرە خانە، خانەی گەورە) و دایکە خانەکانیان ژمارەیان زیاد دەکات، ئەو نەخۆشییەی خوێن زیاد بوونە کە (Myeloproliferative disease) سیفاتێکی جیاکەرەوەی لە شێرپەنجەکانیتری خوێن ئەوەیە کە جێ گۆڕکێ لە مابەینی دوو کرۆمۆسۆم کە ئەوانیش کرۆمۆسۆمی ژمارە (٩) و ژمـارە (٢٢) ڕوو دەدات، بە کرۆمۆسۆمەکەش ئـەوەی ئەو جێگۆڕکێیەی تێدا ڕوویداوە دەووترێت: (کرۆمۆسۆمی فیلادلفیا) چونکە یەکەم جار لە ساڵی (١٩٦٠ز) لە فیلادلفیا ئەو کرۆمۆسۆمە دۆزرایەوە. ئەو نەخۆشییە لە هەموو تەمەنەکان ڕوو دەدات بەڵام زۆرتر لەوانە کە لە نێوەندی تەمەنن یان کەوتوونەتە ناو ساڵەوە دەبینرێت، ساڵانە (١- ٢) حالەت لە هەر (١٠٠٠٠٠) کەس تووشی دێن و بڕەک زۆرتر پیاوان زیاتر لە ئافرەتان تووشی دێن. لە خڕ حالەتەکانی لوکیمیا (شێرپەنجەی خڕۆک سپییەکان) لە ئەمریکا تەنیا (١٥ — ٢٠٪) لەم جۆرەن و تاکە هۆکاریش کە مەترسی تووش بوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە زیاد دەکەن بریتییە لە ئەو کەسانەی کە بەر چەکی کیمیاوی کەوتوون، هەموو کاتیش ئەوانەی ئەو نەخۆشییەیان هەیە هیچ نیشانەیەکی دیاریکراویان نییە! جاری واهەیە لە خۆڕا پشکنینی تەواوی خوێنی کردووە، دەرکەوتووە کە ئەو نەخۆشییەی هەیە. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە سیرایەت بکێشێت، ئەوا: نیشانە دروست دەکات، وەکو: تەنکێش ئێشان بە هۆی گەورە بوونی فاتە ڕەشە، داهێزران، ئەژنۆ و جومگە ژان کردن و ئازار، نەرمە تا، زوو تووشبوون بە هەوکردن، کەم خوێنی دەگەل کەمبوونی ژمارەی خەپلەکانی خوێن و شین هەڵگەڕان (کەت کەتە لەو جۆرە شێرپەنجەیە ژمارەی خەپلەکانی خوێن زیاد دەکات). پزیشک ئەو کاتەی بیری بۆ ئەو جۆرە شێرپەنجەیە دەچێت، ئەگەر پشکنینی تەواوی خوێنی بۆ نەخۆشێک کرد و لەو پشکنینە خانەکانی خڕۆکە سپییەکان هەموو پێکڕا زۆر زیادی کرد بوو، ئەو کات پشکنینی وەرگرتنی نموونە لە مۆخی ئێسک دەکات بۆ دۆزینەوەی (کرۆمۆسۆمی فیلادلفیا) و سەلماندنی کە ئەو جۆرە شێرپەنجەیەی هەیە. ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بە گوێرەی نیشانە سەرریرییەکان و پشکنینی خوێنی تاقیگەیی دەکرێ بە سێ قۆناغەوە، کە ئەوانیش: قۆناغی درێژ خایەن کە زۆربەی کات لەو قۆناغە نەخۆشییەکە دەبینرێتەوە (٨٥٪)ی لە کاتی دیاریکردنی ئەوەی کەسێک ئەو جۆرە شێرپەنجەی هەیە لەو قۆناغەدان، کە هیچ نیشانەیەکی نییە یان نیشانەی وەکو: داهێزران و تەنکێش ئێشان و جومگە ژان کردن و زگ بەلبوونیان دەبێت، ماوەی ئەو قۆناغە لە یەکێکەوە دەگۆڕێت بە گوێرەی ئەوەی دەرمانی وەرگرتووە بۆ چارەسەر کردن، هەروەها زوو نەخۆشییەکەی دیاریکراوە یان درەنگ، لەوانەی کە هیچ چارەسەریان نەکردووە نەخۆشییەکە دەچێتە قۆناغێکیتر کە قۆناغی پەلە (ACCELERATED PHASE)ە. ئەو قۆناغە پێش ئەوەی نەخۆشییەکە بۆ تەواو سنداندارى بگۆڕێت ڕوو دەدات، دەبێت زۆر زوو دەست نیشان بکرێت نەخۆش نەگاتە ئەو قۆناغە، کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی چەند ڕێنماییەکی داناوە کە بە کەسێک بگووترێت کە نەخۆشییەکەت هەنگاوێکی زیاتری بۆ خراپ بوونی هاوێشتووە کاتێک: (١٠ — ١٩؟٪)ی خڕۆکەکان لە مۆخی ئێسک یان ناو خوێن لە جۆری (Myeloblast) بوون، زیاتر لە (٢٠٪)ی خڕۆکەی (Basophils) بوو، ژمارەی خەپلەکانی خوێن بەبێ چارەسەر لە (١٠٠٠٠٠) کەمتر بوو یان بە چارەسەر لە (١٠٠٠٠٠٠) خەپلەی خوێن زیاتر بوو، پشکنینی سایتۆلۆجی نوێ دەرکەوت لەگەل (فیلادلفیا کرۆمۆسۆم)، گەورەتر بوونی فاتە ڕەشە یان زیاد بوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان دەگەل ئەوەش چارەسەر وەردەگرێت. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە تیری کرد، ئەوا: دەچێتە قۆناغی تیر بوون (Blast Crisis) کە نەخۆشەکە، نیشانەی وەکو: زیاتر لە (٠٢٠٪)ی خانەکان لە مۆخی ئێسک و ناو خوێن لە جۆری خانەکانی (Lymphoblast) یان خانەکانی (Myeloblast) یە، یان تۆپەڵە دایکە خانە لە ناو خوێن یان مۆخی ئێسک هەبێت یان شێرپەنجەکە لە دەرەوەی مۆخی ئێسک بێت (chloroma) ، ئەو قۆناغەی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە وەکو لوکیمیایە و مانای ماوەیەکی کەم دەخایەنێت و ژیانی کەسەکە دەخاتە مەترسییەوە. هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە، ئەو جۆرە شێرپەنجەیە تاکە شێرپەنجەیە کە ئەگەر چارەسەر بکرێت ئەوا نەخۆشەکە ژیانێکی ئاسایی خۆی دەباتە سەر و چەند دەرمانێک هەیە کە بە گوێرەی قۆناغی نەخۆشییکە دەدرێت بە نەخۆشەکە، لەو دەرمانانە وەکو: دەرمانی (imatinib) و دەرمانی کە بەو دواییە دەدرێن وەکو (dasatinib) و دەرمانی (nilotinib) بە سەرکەوتوویی بۆ ئەو نەخۆشییە بە کار دێت، هەندەک جار بە چاندنی مۆخی ئێسک دەتوانرێت چارەسەر بکرێت، جاری واش هەیە چاندنی دایکە خانەکان بە چارەسەر کردن دادەنرێت و وەکو ڕێگا چارەسەری. ئەوەی شایانی باسە ئەو جۆرە شێرپەنجەیە زۆربەی کات وەکو کەسێکی ئاسایتر ژیان دەکات و کەمتر لە (١٪)ی دەگۆڕێت بۆ شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان (لوکیمیا).



پ/ وەستا موخلیس، هەولێر: منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ و نیوە و نەخۆشی پاقلەی هەیە، ئەو دەرمانانە چین کە پێویستە منداڵەکەم نەیخوات؟

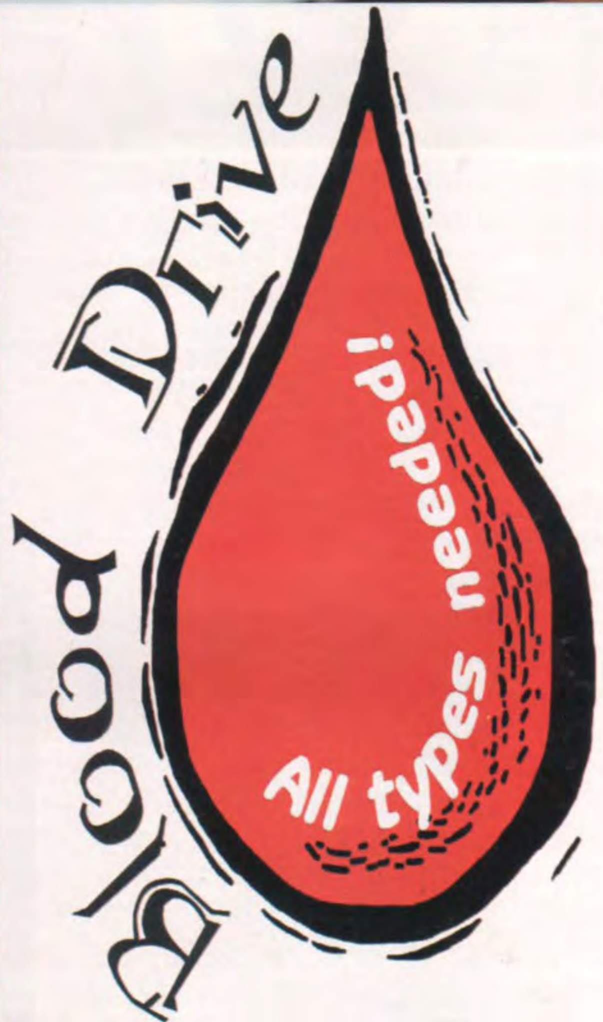
و/ نەخۆشی پاقلە نەخۆشییەکی بۆماوەییە بە هۆی نەبوونی ئەنزیمێکی پێویست لە ناو خرۆکە سوورەکان تووشی مرۆڤ دێت و بەو ئەنزیمە دەووترێت (G6PD)، کاتێک کەسێک تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت، ئەگەر ماددەیەک یان جۆرە خواردنێک بخوات بە هۆی نەبوونی ئەو جۆرە ئەنزیمە خانە خرۆکە سوورەکان تووشی تێکشکان دەبن و کەسەکە تووشی کەمخوێنی دەبێت. ئەو کەمخوێنییە دروست نابێت هەتا ئەو کەسە ئەو ماددەیە یان ئەو خۆراکە نەخوات، بۆیە خۆپاراستن لەو جۆرە کەمخوێنییە ئاسانە و ئەگەر کەسەکە نەیان خوات ئەوا هەروەکو کەسێکی ساغ دەبێت، خواردن و ماددەکانی کە کەسەکە خۆیان لێ بپارێزێت ئەمانەن: پاقلە و پاقلە بابەتەکان، دەرمانەکانی گرووپی سەلفا، دەرمانەکانی دژی مەلاریا، دەرمانی ئەسپرین، تۆپەڵی ماددەی نەفپالین کە بۆ خاوێن کردنەوە و پاکژ کردنەوەی ئاودەست و شووشتنی هەندێک جل و بەرگ بەکار دێت، دەرمانە ژان لابەرەکان (NSAD)، دەرمانی کوینیدین (Quinidine) و دەرمانی کوینین (Quinine)، هەروەها دەرمانی (Nitrofurantoin). هەر بۆیە ئەگەر ئەو نەخۆشییەت هەبوو، سەردانی نۆرینگەی پزیشکت کرد بۆ هەر مەبەستێک بە پزیشکەکەت رابگەیەنە کە ئەو نەخۆشییەت هەیە هەتا ئەو جۆرە دەرمانانەت بۆ نەنووسێت و خۆتیش خۆ لەو جۆرە خۆراکانە بپارێزە.





پ/ حاجی توانا، کەسنەزان: ئەگەر ساڵێک لەوەو پێشتر، قەستەرەت بۆ کرا بێت، دەتوانیت خوێن بدەیت؟

و/ بەڵێ، دەتوانیت خوێن ببەخشیت. هەموو کەسێک دەتوانێت خوێن ببەخشێت، خوێن بەخش دەبێت:
تەمەنی لەنێوان (١٧ - ٦٦ ساڵ) بێت، پلەی گەرمی لەشی (٣٧,٥) سەدی بێت و تای نەبێت، لێدانی دڵی لە نێوان (٥٠ - ١٠٠ لێدان لە خولەکێکدا بێت)، فشاری خوێنی: فشاری خوێنی سەرەوە لە نێوان (٩٠ — ١٨٠ ملم جیوە)، وە فشاری خوێنی خوارەوە لە نێوان (٥٠ — ١٠٠ ملم جیوە) بێت، رێژەی هیمۆگلۆبین لە نێر (١٣.٥ غم) و لە مێیەدا (١٢,٥غم) بێت، کێشی لەشی خوێن بەخش لە (٥٠ کگم) کەمتر نەبێت و لەو (٨ - ١٠ حەفتەی پێشوو) خوێنی نەبەخشی بێت، خوێن بەخش بەڕۆژوو نەبێت، ئافرەت لە کاتی دووگیانی نابێت خوێن ببەخشێت، هەروەها ئافرەتی شیردەر کە کۆرپەکەی تەمەنی لە نۆ مانگ کەمتر بێت نابێت خوێن ببخەشێت، هیچ دەرمانێکی دژە زیندەگی بەکار نەهێنا بێت، هەروەها دەرمانی خوێن شل کردنەوە (ئەسپرین)ی بە کار نەهێنا بێت، ئەو نەخۆشییانەی نەبێت، وەک: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجە، زەرتک (زەردوویی)، سوورژەنەک، ئەیدز، نەخۆشییە گواستراوەکان بە رێگای زایندەیی. نەخۆشییەکانی دڵ، مەلاریا، نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سینگ. هیچ نەخۆشییەکی کاتی و درێژخایەنی نەبێت ..هتد. ئەوانەی ئالوودە بوون بە دەرمان و ماددە هۆشبەرەکار بووبە یان کار رایدەیی (سێکسی) ناشەرعی دەکەن بە هیچ شێوەیەک ناتوانن خوێن ببەخشن. هەر کەسێکیش دەتوانێت لە جارێک بڕی (٤٥٠ ملليمەتر) خوێن ببەخشێت، کە دەکاتە نزیکەی (١٠ ٪) قەبارەی خوێنی ناو لەش.







پ/ ئەمجەد، هەولێر: ئایا منداڵ تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت؟

و/ نەخۆشییەکانی دڵ هەندە زۆرن نازانم مەخسەدت، چ جۆرە نەخۆشییەکە! بەڵام بە گشتی کە باسی نەخۆشی دڵ دەکرێت خەڵکی عەوام بیری بۆ تۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ) دەچێت. نەخۆشی جەڵتەی دڵ هەنووکە بە هۆکاری یەکەمی مەرگ لە کوردستان و عێراق دادەنرێت، لە قەدیم ئەو نەخۆشییە نەخۆشی دەوڵەمەندان بوو، بەس لە کاتی ئێستادا زیاتر هەژارەکان تووشی دێن، ئەمەش بە هۆی زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و قەرەباڵغی و جەنجاڵی شارەکان و پیسبوونی ژینگە و جگەرە کێشان و زۆر بوونی قەڵەوەی و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە و زۆر بوونی هۆکارەکانی تووشبوون بە گیرانی یان تەسک بوونی موولوولە خوێنبەرەکان و نەبوونی هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی لە ناو کۆمەڵی کوردەواری. هەر بۆیە لات سەیر نەبێت کە لە ساڵی (٢٠١٠ز) نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مەرگ بوون لە سەرانسەری عێراقدا، تەنانەت زۆرترین بوودجەی تەندروستی وولات و داهاتی هاووڵاتیان لەو نەخۆشییە سەرف دەکرێت. نەخۆشی تۆرەی دڵ یەک لە هۆکارەکانی بریتیە لە گیران یان تەسک بوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کە (٩٠٪)ی تۆرەی دڵ بە هۆی ئەم هۆکارەوەیە، هەرچی (١٠٪)یـتـری لەوانەیە بە هۆی هەوکردنی شاخوێنبەر یان نەخۆشییەکی زگماکی دڵەوە بێت کە تیایدا هەر لە زگماکییەوە موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ تەسک بوونەتەوە، بۆیە: بۆ خەڵکی دەتوانین بڵێین منداڵ تووشی نەخۆشی تۆرەی دڵ نایەت بەڵام لە رووی پزیشکییەوە ئاساییە ئەگەر منداڵ ئەو نەخۆشییە زگماکەی هەبێت، تووشی تۆرەی دڵ بێت بەڵام پێویستە بووترێت کە ئەو حاڵەتە زۆر دەگمەنە.



پ/ نورەدین، شاوێس: من نەخۆشی دڵم هەیە، لەو ماوەی چوو سەر جێیم باش نەبوو. ئەگەر دەرمانی (ڤیاگرا) بخۆم، زەرەر و زیانی هەیە بۆم یان نا؟

و/ لە پێش هەموو ئەمانە پێویستە بزانین ئایا نەخۆشی سینگە کوژێت (ذبحە) هەیە یان نا؟ ئەگەر سینگە کوژێت هەبوو، ئایا سینگە کوژێیەکەت جێگیرە یان جێگیر نییە، ئەو کات: کە زانرا جۆری نەخۆشی دڵەکەی چییە، چارەسەری تەواوی دەکرێت، بە جۆرێک کە خوێن بۆ هەموو بەشەکانی دڵی بچێت و لە کاتی سەر جێی کردن، نەبێتە هۆی ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشی دڵی بۆ بێت یان نەخۆشی دڵەکەی تیرتر بێت، هەر بۆیە سەرەتا دەبێت سەردانی دکتۆرێکی تایبەتمەندی دڵ بکەیت هەتا ئەو چارەسەرییانەت بۆ بکات و لە باری تەندروستی دڵت دڵنیات بکاتەوە. ئەگەر پزیشک دەربارەی نەخۆشی دڵەکەت تەواو دڵنیا، ئەو کات بۆ نەخۆشیتری وەکو نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن چارەسەرت بۆ بکات، کە ئەمانەی هەموو کرد، بزانێت: ئایا پێویستیت بەو جۆرە دەرمانە هەیە، چونکە زۆر جار هۆکاری کەمی توانای سەر جێی کردن دەروونییە یان هۆکاریترە، بۆیە ئەگەر هۆکارەکەی زانرا چارەسەرییەکەی ئاسانتر دەکەوێت. ئەگەر کەسێک فشاری خوێنی دادەبزی باشترە ئەو جۆرە دەرمانانە نەخوات، هەروەها پزیشکان بە گشتی حەز ناکەن ئەو جۆرە دەرمانانە لەگەل دەرمانەکانی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵ بدرێن.



پ/ حسین ئەحمەد، هەولێر: منداڵێکم هەیە، دڵی کوونە. ئایا هۆکاری دڵ کوونی چییە؟ بە دەرمان چارەسەر بکرێت باشە یان بە عەمەلیات؟ ئایا خراپی بۆ سەر ئایندەی منداڵەکەم هەیە؟ تکایە ڕوون کردنەوەکمان بدەنێ.

و/ سەرەتا پێش هەموو شتێک ئەوەمان نەزانی ئایا منداڵەکەت تەمەنی چەندە؟ بۆ ئەوەی دڵنیا بین دڵی کوونە، باشترە جارێکیتر سەردانی یەک لە پزیشکە بەڕێزەکانی کە پسپۆڕی نەخۆشی دڵیان سەردان بکەیت بۆ ئەوەی دووبارە منداڵەکەت بپشکنن و دڵنیا ببنەوە کە کوونی لە دڵ هەیە! هەروەها بزانن کوونی نێوان دوو بەشەکەی دڵ لە کوێیە، لە نێوان گوێچکەلەکانە یان لە نێوان زگۆلەکان. دوای ئەوەی پزیشک پشکنینی بە دەست بۆ منداڵەکەت دەکات، ئەو کات: بە گوێرەی ئەوەی ئایا مەزەندەی بۆ چ نەخۆشییەک دەچێت منداڵەکەت ڕەوانی پشکنین دەکات. بۆ دڵ کوونی منداڵەکەت ڕەوانی ئیکۆی دڵ (پشکنینی تەلەفزیۆنی دڵ) دەکات بۆ ئەوەی تەواو دڵنیا بێت کە دڵی کوونە، هەروەها شوێن و قەبارەی دڵ کوونییەکە بزانێت. ئەو کات پزیشکی چارەسەرکەر هەندێک ئامۆژگاری دەربـارەی نەخۆشی منداڵەکە دەداتە دایک و باوکی کە پێویست دەکات هەموان ئەو ئامۆژگارییانە جێبەجێ بکەن. هەر چی سەبارەت بە چارەسەرە، ئەوا: چارەسەری بنبڕی هەر کوونێک یان هەر نەخۆشییەکی زگماکی و شێواندنێک لە دڵ بە هۆی قەپات کردنی کوونەکە دەبێت، واتە: پینە کردنی! چ بە ڕێگای قەستەرەی دڵ یان لە ڕێگای نەشتەرگەری دڵ. بۆ زیاتر زانیاری و شارەزا بوون لە بابەتی کوونی دڵ دەتوانیت سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (١٧) بکەیت.

پ/ بەشدار ئەنوەر، تەمەن: ١٩٧٥، هەولێر: لای چەپی سینگم ژان دەکات و جاری واهەیە ڕۆژەک هەتا دوو ڕۆژ دەخایەنێت. زۆر جار دەچم، دەرمانی موسەکین وەردەگرم و کە دەیان خۆم ژانەکە نامێنێت. هۆکاری چییە؟

و/ ئەو ئازار و ژانەی جەنابت باسی دەکەیت بە ئازار و ژانی نەخۆشی دڵ ناچێت و تۆ نەخۆشی دڵت نییە بەڵام بۆ دڵنیا بوون پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو و دڵ بکەیت هەتا تەواو دڵنیات بکات. ژان و ئازاری دڵ بە خۆی هاوار دەکات! کەسەکە دێت دەست لە سەر سینگی دادەنێت و زۆر بە جوانی وەسفی دەکات دەڵێت: لە شێوەی ئازار یان ژان یان گرانی یان وەکو ئەوەیە چەقۆیەکی تێڕا بکەیت یان هەروەک بلۆکێکی لە سەر سینگم دانرا بێت وایە، ژانەکە ماوەی یەک چارەک بۆ نیو کاتژمێر دەبات و ئەگەر لەوە زۆرتر ببات لەوانەی کەسەکە تووشی تۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ) بوو بێت. ئەگەر پزیشک بە نەخۆشەکە بڵێت ژانەکە کاوە جێگا دەگرێت، یەکسەر هەموو ناو لەپی دەستی دەخاتە سەر سینگی یان هەر دوو مستی لە سەر سینگی دادەنێت و دەڵێت: ئێرەم دەیەشێت!! قەت ژانی دڵ بە نووکی پەنجەی ئاماژەی بۆ ناکرێت و ئەوانەی بەی ئەنگووست بۆ سەر گۆیی مەمکیان درێژ دەکەن و دەڵێن: نووقتەک دەیەشێت، ئەوە ژانی دڵ نییە. ژانەکە بە ماندوو بوون زیاد دەکات و بە حەوانەوە و حەبی بن زمانی ژانەکە نامێنێت، لەوانەیە ژانەکە ئارەقە کردن و دڵە کووتەی دەگەڵ هەبێت و ژانەکە دەداتەوە شەپیلکی چەپەی یان قۆڵی چەپەی، هەتا نەخۆشەکە، دەڵێت: ژانەکە دەداتەوە پەنجە تووتە. دەبێت هەموو ئەوە بزانین کە هەموو ئەو ئەندامانەی لە ناو سینگ و قەفەزەی سینگ داهەن کاتێک تووشی هەوکردن یان بریندار بوون یان نەخۆشی دێن، ئەوا: ئازار و ژان لە سینگ دروست دەکەن و هەندێک لەو ئەندامانە کە ژانە سینگ دروست دەکەن هەر کت و مت وەکو نەخۆشی دڵ (تۆرەی دڵ یان سینگە کوژێیە) بۆ نموونە: نەخۆشی هەوکردنی سوورێنچک کە نیشانەی وا دروست لە (٩٩٪)ی بە ژانی نەخۆشییەکانی دڵ دەچێت، بۆیە تەنیا پزیشکی چارەسەر لەو بارانە (کە هێلکاری دڵ و پشکنینە پزیشکەکانی خوێن هیچ نادەن بە دەستەوە) بە تەواوی بە نەخۆشەکە، بڵێت: کە نەخۆشی دڵت نییە و نەخۆشی هەوکردنی سورێنچکت هەیە، هەر بۆیە سەردانی پزیشک گرنگترە لەوەی بە خۆت پشکنین بۆ خۆت بکەیت و پزیشک دوای وەرگرتنی چیرۆکی تەواوی نەخۆشییەکەت، ئەو کات: بە گوێرەی ئەوەی چۆن چۆنی بیری بۆ نەخۆشییەکەت دەچێت پشکنینەکەت بۆ دەنووسێت و تۆش هەر ئەو پشکنینانە بکە و پشکنینی زیاتر مەکە، چونکە تەنیا پزیشک بڕیار دەدات و دڵنیات دەکاتەوە کە نەخۆشی دڵت نییە.



پ/ ئیمان، کەسنەزان: ئایا ئافرەتان یان پیاوان زۆرتر تووشی نەخۆشی دڵ دەبن؟

و/ نەخۆشییەکانی دڵ کە ئێستا نەخۆشی وڵاتانی تازە پێگەیشتووە، کە وولآتی ئێمەش لەو وولآتانەیە لە بەد بەختی هاوولآتی ئێمە لە ئەورووپا نەخۆشی دڵ نەخۆشی دەوڵەمەندانە کەچی لای ئێمە نەخۆی هەموو چین و توێژەکانە! ئافرەتان ئەگەر هیچ نەخۆشییەکیان نەبێت، ئەوا: بە هۆی بوونی هۆرمۆنی مێینە کەمتر تووشی نەخۆشی دڵ دەبن هەتا دەگەنە تەمەنی بێئومێدی دوای ئەو تەمەنە ئافرەتان و پیاوان وەکو یەکتریان لێدێت لە مەترسی و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و بگرە ئافرەت زۆرتر لە پیاوان تووش دێن، چونکە لە کۆمەڵی ئێمە لەو تەمەنە ئافرەتەکانمان هەموویان قەڵەون و کێشی لەشیان زیادە و جوولانەوە و وەرزش کردنیان کەمە و خۆراکی چەور و سووێر دەخۆن و تاکی کوردیش هەتا بڵێین نەوسنترە بە بەراورد بە تاکی وولآتانی ڕۆژئاوا، ئەمە سەرەڕای کەمی هۆشیاری دروستی و کەمی ڕۆشنبیری گشتی. هەر بۆیە هەر ئافرەتێک سووڕی مانگانەی ڕێک بێت و هەموو سەرە مانگێک سووڕی بێنوێژی خۆی ببینێت، ئەوا لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ دوورە. هەر بۆیە ئێمەی پزیشک کاتێک لە نۆڕینگە دادەنیشین زۆر جار دەبینین کە ئافرەتێک دێت و داوای پشکنینی چەوری ناو خوێن دەکات، ئەگەر سووڕی مانگانەی تەواو بوو، هەموو سەرە مانگان سووڕی خۆی دەدیت، ئەوا: پێویست ناکات هیچ پشکنینی چەوری بکات. بە هۆی ئەو بەرنامە تەلەفزیۆنانەی کە لە سەر شاشە تەلەفزیۆنەکانی کوردستان دەکرێت، کە جاری واهەیە کاکی پێشکەکەشکار ناتوانێت مەخسەد و مەبەستی خۆی بگەیەنێت و ناتێگەیشتنێک لە نێوان بینەران و بیسەران و پێشکەشکار پەیدا دەبێت، وا دەکات: کە ئەو ژنەی لە بەردەم تەلەفزیۆن دانیشتووە پەنا بۆ پشکنین ببات بۆیە داواکارم لە هەمووان کە ئەو ئافرەتانەی هیچ نەخۆشییەکیان نییە و سووڕی مانگانەی تەواوە ئامۆژگاری بکەن بە هیچ جۆرێک پشکنینی خوێن بۆ چەوری ئەنجام نەدات. هەر چی ئەو ئافرەتانەن کە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی وەکو نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوا: ئەو جۆرە ئافرەتانە مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ وەکو پیاوان لێدێت، پێویست دەکات زوو بکەونە خۆ و پشکنین بۆ چەوری و هۆکارە مەترسیدارەکانیتری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بە ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بۆ خۆیان ئەنجام بدەن، هەتا سووڕی مانگانەشیان ڕێک بێت. ئەو ئافرەتانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە چەوری ناو خوێنیان خەستتر و پەیتترە و زووتر تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دێن و موولوولە خوێنبەرەکانیان زوو دەگیرێت، هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە بە زگماکی لە خانەوادەکەیان بە شێوەی بۆماوەیی تووشی نەخۆشی زیاد بوونی چەورییەکانی ناو خوێن دەبن، کە چەند جۆرێکیان هەیە. ئەو ئافرەتانە کە بە بۆماوەیی چەوری ناو خوێنیان زیادە، لە دەوروبەری چاویان چەوری خڕ دەبێتەوە و دەنیشێت. هەروەها هەموو ئەو ئافرەتانە لە خێزانەکەیان کەسێکیتریان کە بە زۆری خوشکێتی پێشتر گرفتی زیاد بوونی چەوری ناو خوێنی بە شێوەی بۆماوەیی هەبووە، ئەگەر لێی بپرسیت، یەکسەر دەڵێت: بەڵێ، خوشکێکم هەمان نیشانە و نەخۆشی هەیە. تەنیا ئەو ئافرەتانە دەتوانن پشکنین چەوری لە ناو خوێن بۆ خۆیان بکەن بەڵام لە ژێر ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ و ئەو چاودێری حالەتەکەیان بکات و لە خۆڕا پشکنین بۆ چەوری ناو خوێن نەکەن.





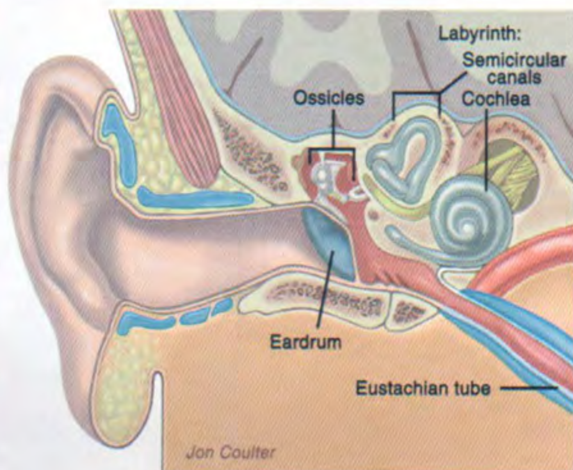


پ/ جەمال، هەولێر: من هەموو کات بەتایبەتی کاتێک بەیانیان لە خەو هەڵدەستم یان کە بەدەست لووتم هەڵدەگرم، خوێنم لە کەپووی دێت. ئایا هۆکاری چییە؟ چارەسەری چییە؟

و/ هەندەک لە خەڵکی موولوولە خوێنەکانی ناوپۆشی کەپوویان (لووتیان) لاوازە، کە ناوە ناوە بە هەر هۆکارێکەوە بێت تووشی خوێنبەربوون دێت، جاری واهەیە لە خۆوە تووشی کەپوو داڕسان دێت. هەندێک کەس کەپوو داڕسانەکانیان بە هۆی بەرکەوتن بەر زەبرێکی دەرەکییەوە دەبێت، کە ئەو زەبرە دەبێتە هۆی خوار بوونی دیواری ناو لووت، هەر کەسەکە برێک خۆ ماندوو بکات یان کە پلەی گەرمی و ئاو و هەوا گەرم داهات بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا، جا چ لەبەر تیشکی خۆر بێت یان لە کاتی خەوتن یەکسەر کەپووی تووشی داڕسان دێت. ئەمەش چونکە لە کاتی خەوتن و چوونە بەر تیشکی خۆر و ئاو لە لووت وەرکردن دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی ناوپۆشی لووت و کشانی موولوولە خوێنبەرەکانی ناوپۆشی لووت، لە ئەنجامدا خوێنبەر بوون و کەپوو داڕسان. هۆکاریتریش هەیە کە دەبێتە هۆی خوێن لە کەپوو هاتن، وەکو: لووت داڕسان دوای سەرما بوون و پەسیوو، یان بە هۆی نەخۆشییەکانی گورچیلە یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن یان نەخۆشی ڕەقبوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ یان بە هۆی خواردنی ئەو دەرمانانەی کە خوێن شل دەکەنەوە. چارەسەری کەپوو داڕسان بە چارەسەر کردنی هۆکارەکانی دەبێت، بۆ نموونە: ئەگەر دیواری کەپووی خوار بوو، هەوڵی ڕاست کردنەوەی دەدرێت. ئەگەر کەپوو داڕسانەکە بە هۆی هۆکارێکی نادیار بوو، ئەوا: سەرەتا دەبێت هەوڵ بدرێت خوێنبەر بوونەکە ڕابگیرێت، ئەویش: بە گرتنی سەری کەپوو بە دوو پەنجە بۆ ماوەی سێ تا پێنج دەقیقە و بە کەسەکە، دەووترێت: کە لە ڕێگای دەم هەناسە بدات. ئەگەر بەو شێوەیە خوێنبەر بوونەکە گیر نەبوو، ئەوا: لە تۆڕینگە سەیری موولوولە خوێنبەرەکانی ناوپۆشی کەپوو دەکرێت بۆ زانینی: ئایا ئەو خوێنبەرانەی کە خوێنیان لێدێت گچکەن، زۆرن، تێکەڵەن، ئەگەر هەر خوین دەهات، ئەو کات: ئەو موولوولە خوێنبەرانە داخ دەکرێن و دەسۆتێندرێن (کەوی). دوای ڕاوەستانی کەپوو داڕسانەکە ئامۆژگاری کەسەکە دەکرێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکات بۆ ئەوەی لە حاڵەتەکەی بکۆڵێتەوە، هەتا هۆکاری کەپوو داڕسانەکە بدۆزێتەوە و هۆکارە سەرەکییەکە چارەسەر کرا، هیچیتر کەپوو داڕسانەکە دووبارە نابێتەوە.

پ/ کارزان، پردێ: من زەبرێکی توندم بەر گوێی چەپ کەوت، لەگەڵی گوێم کاس بوو. هەستم دەکرد کەبیستنم باش نییە، سەردانی پزیشکم کرد، گووتی: پەردەی گوێت تەقیووە و چارەسەری بۆ نووسیم و دەرمانی دامێ بەڵام گووتی لەوانەیە (٢٠٪) هەستی بیستنت لە دەست بدەیت. کەچی بە خۆم هەست دەکەم گوێم زۆرتر لەو ڕێژەیە زەحیف بووە، ئایا بیستنم باشتر دەبێتەوە یان نا؟

و/ پشت بە خوا بە تێپەڕ بوونی کات بیستنت باشتر دەبێت، چونکە ئەوەی بەڕێزتان باسی دەکەیت بریتییە لە دڕانی پەردەی گوێ. ئەگەر کوونەکە و دڕاوییەکە بچووک بێت، ئەوا: لێواری کوونەکە وورده وورده وێک دێتەوە و بە یەک وەدەنووسێتەوە و چاک دەبێتەوە، ئەو کات: بیستنت باش دەبێت. بەمە دەردەکەوێت کە دڕانی پەردەی گوێ یان کوون بوونی پەیوەندی بەوە هەیە، کە چەند دڕاوە یان کوونەکەی چۆنە؟ بۆیە پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێ بکەیت بۆ ئەوەی سەیری پەردەی گوێت بکات، هەنووکە نەشتەرگەری تایبەت بە دوورینەوەی گوێ هەیە، بە گوێرەی کوون بوونەکە پزیشک بڕیار لە سەر جۆری نەشتەرگەرییەکە بۆ دوورینەوەی پەردەی گوێ دەدات.





پ/ پیرۆت، خەلیفان: ماوەی شەش مانگە، تووشی سەر سووڕەکی زۆر بوویمە. دەگەلی هەست بە وویزە وویزەکی دەکەم لە ناو گوێم، کە ماوەی (٤ — ٥) دەقیقان دەبات، لە مانگێ جارەک یان دوو ئەو نیشانانەم بۆ دێت. چەند دکتۆرم هەتا هەنووکە کردییە، گۆتیان: لەوانەیە دەماری گوێت زەحیف و لاواز بوو بیت. دەرمانی سەر ئێشەیان زۆر دایمێ، هەتا دەرمانەکانم دەخوارد بڕۆکەک ئەهوەن دەبوو، دوایێ سەر لە نوێ دەگەڕاوە. هۆکاری ئەوەی چییە؟

و/ هاوسەنگی لەش و تەوازون گوێی ناوەوە لێی بەر پرسیارە، هەر چی سەبارەت سەر سووڕانە، ئەوا: هەر بەتەنیا نەخۆشییەکانی گوێی ناوەوە دروستی ناکات بەڵکو هۆکاریتریش هەیە وەکو نەخۆشی دەمارەکان و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) دروستی دەکەن. هەر بۆیە ئامۆژگاریت دەکەین کە دووبارە سەردانی دکتۆرێکی پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێ بکەیت بۆ ئەوەی دەرمانت بۆ بنووسێتەوە بە گوێرەی نەخۆشییەکەت و نیشانەکان.



پ/ مامۆستا نەریمان، هەولێر: ئایا زۆر پژمین نەخۆشییە؟ من زۆر دەپژم و پژمینەکەم بۆنی زۆر ناخۆشی هەیە! وا دەکات زۆر بە سەر خۆم دابشکێمەوە. ئایا ئەو پژمینە خەڵکیتر تووشی نەخۆشی دەکات؟

و/ لەوانەیە نەخۆشی حەساسیە (هەستەوەری) لووتت هەبێت، کە دەبێتە هۆی زۆر پژمین و خوورانی ناو کەپوو، دەگەل کۆخەی بەردەوام جاری واهەیە بە زۆری لە شەوان دەبێت کە کەسەکە زۆر ئازاری پێوە دەخوات. بوونی بۆنی ناخۆش لەگەل پژمینەکە مانای وایە کە هەوکردنێک دەگەل حەساسیەکە هەیە، وەکو: هەوکردنی گیرفانەکانی لووت. هەر بۆیە ئەگەر هەوکردنی گیرفانەکانی لووت (جیوب) چارەسەر کرا، ئەوا: ئەو نیشانانەت نامێنێت، هەر بۆیە پێویستە سەردانی پزیشکێکی نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ بکەیت بۆ ئەوەی پشکنینی تیشکی گیرفانەکانی لووت (ئەشیعەی جیوب) بۆ وەربگرێت و چارەسەرت بۆ بکات. هەرچی سەبارەت بە حەساسیەی کەپووتە، ئەوا: پێویستە تەواو لە حەساسیەتەکەت بکۆڵرێتەوە لەوانەیە پێویستی بە چارەسەری درێژ خایەن بکات.



پ/ دایکی هودا، سیدەکان: منداڵێکی تەمەن دوو ساڵ و نیوم هەیە، تەنیا چەند کەلیمەیەک دەزانێت: ئەوانیش (دایە و بابە)، هەتا ئێستا قسە تەواو دەر ناکات، هەتا دایە و بابەکەشی بە تەواوی دەری ناکات! چەند جار سەردانی دکتۆری منداڵانم پێکردووە، دەڵێت: عەیبی نییە؟! بە خۆی چاک دەبێتەوە. هەتا ئێستا هەر بزانین بۆ لای دکتۆر دەچین یەکسەر دەست بە گریان دەکات و هەر کڕ نابێتەوە. ئامۆژگاریتان چی بکەم؟ ئایا نەخۆشییەکی دیاریکراوی هەیە؟ یان ئاساییە لەو تەمەنە هیچ ووشەیەک یان قسەیەک دەر نەکات و نەزانێت؟

و/ زۆر پێویست دەکات منداڵەکەت هێلکاری بیستنی گوێی بۆ بکرێت، ئێستا لە هەموو نەخۆشخانە حکوومییەکانی کوردستان هەیە و بەبێ بەرامبەر دەکرێت. ئەو هێلکاری بیستنی گوێیە زۆر پێویستە بۆ ئەوەی دڵنیا بین کە منداڵەکەت پلەی بیستنی تەواوە و هیچ نەخۆشییەکی گوێی نییە. ئەگەر ئەو هێلکاری بیستنەی تەواو بوو، هیچ نەخۆشییەکی گوێی نەبوو، ئەوا: منداڵەکەت هیچ پێویستی بە چارەسەری نییە و بە خۆی چاک دەبێتەوە و هەر پێویست ناکات، هەندە بۆ لای پزیشکی ببەیت، لەماڵەوە پشوو دەگەڵی درێژ بێت و ووردە ووردە بیدوێنن و ڕاهێنانی پێبکەن، بە خۆی دەست بە قسان دەکاتن.

پ/ بەیان، دارەتوو: منداڵێکم هەیە، لەگەڵ پیسایی [illegible] و لە [illegible] لەگەڵ [illegible] و دەڵێت زۆر ئازاری هەیە. ئایا ئەوە چ نەخۆشییەکە؟ ئایا چارەسەری ئاسانە؟

و/ ئەو حاڵەتە پێویستە لە لایەن پزیشکی منداڵان ببینرێت، هەتا بزانرێت: ئایا بزانرێت خوێن هاتنەکە چۆنە و چەندە و چۆن خوێنەکە دێت. بۆیە باشترە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی ممنداڵان بکەیت، چونکە ئێمە حاڵەتی منداڵەکەتمان بە چاو نەبینیووە ناتوانین بڕیاری لەسەر بدەین.



پ/ ع.ز، هەولێر: کچێکی تەمەن چواردە ساڵم هەیە، ماوەیەکە شتێکی ڕەقی لە مەمکی هاتووە، ئەگەر دەستی لێبدەیت زۆر ئاسان هەستی پێدەکەیت. ئایا ئەوە سەرەتان نییە یان چییە؟ چەندی هەوڵی دەگەل دەدەم، نایەت بۆ لای پزیشک. تکایە نەسیحەتێک؟

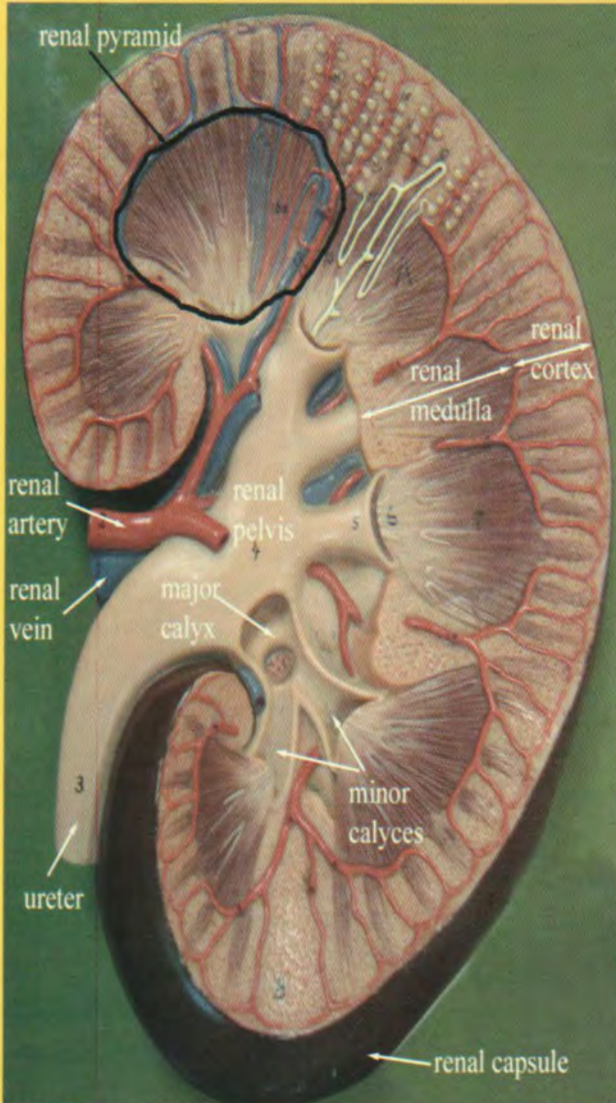
و/ لەو تەمەنە زۆر دگمەنە کچەکەت نەخۆشی شێرپەنجەی هەبێت، چونکە لە تەمەنی چواردە ساڵی بە هۆی ئەو گۆڕانکارییانەی بە سەر کچەکە دادێت بە هۆی گۆڕانی هۆرمۆنەکان و کەوتنە ناو سووڕی مانگانە ئەمانە هەموویان دەوریان دەبێت لە سەر ئەوەی شێوەی گرێ لە مەمکی ئەو چەشنە کیژگۆکانە دەربکەوێت. بە ڕای ئێمە بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیا بیت، پێویست دەکات سەردانی یەک لە بنکە تەندروستییەکان یان یەک لە نەخۆشخانە حکوومییەکان بکە و کچەکەت بە پزیشکێکی پسپۆڕ پیشان بدە، بۆ ئەوەی تەواو لە بارەی ئەو گرێیە بچووکە دڵنیات بکاتەوە، بەڵام هەروەک لە سەرەتا ڕوونمان کردەوە لەو تەمەنە زۆربەی کات ئەو گۆڕانانەی لە مەمک ڕوو دەدات بە هۆی کاری هۆرمۆنەکانەوە دەبێت و بە هۆی نەخۆشییەوە نابێت.



پ/ شایان، هەولێر: منداڵێکم هەیە، تەمەنی یەک ساڵ ڕۆژی سێ جار زگی دەچێت و چەندەها جۆری شیرم بۆ تاقیکردۆتەوە فایدەی نەبووە، ئایا هۆکاری ئەو زگچوونەی چییە؟ چی بۆ بکەم زگچوونەکەی باشتر دەبێت؟

و/ منداڵ ئەگەر لە بیست و چوار کاتژمێر، واتە: شەو و ڕۆژێک شەش جار زگی بچێت بە مەرجێک زگچوونەکەی خوێنی تێدا نەبێت و منداڵەکە لەگەڵ زگچوونەکەی تای نەبێت، ئەوا: بە زگچوون ئەژمارد ناکرێت و مەترسی نییە. زۆر جار منداڵ کە دەگاتە ئەو تەمەنە بە هۆی پێدانی هەندێک جۆر خواردن لەوانەیە لە جارێک زیاتر پیسایی بکات بەڵام ئەگەر منداڵەکە تای نەبێت و پیساییەکەی خوێنی تێدا نەبێت، ئەوا: هیچ مەترسی نییە و نەخۆشی نییە.

نەخۆشییەکانی گورچیلە

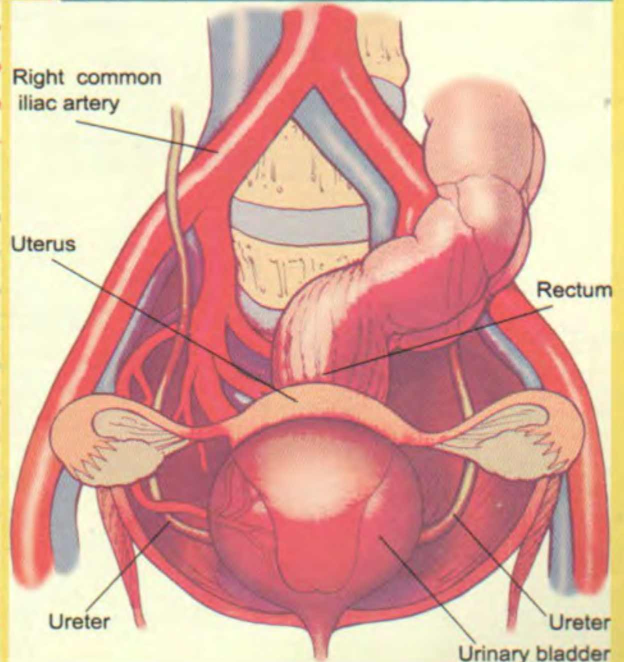


پ/ توها، چەمچەماڵ، تەمەن (١٩٨٧ز): من هەر دوو گورچیلەم ئازاری هەیە، گورچیلەی چەپم زۆر ئازاری هەیە. لە مانگی (١٠) چارەسەر وەردەگرم، دکتۆر دەڵێ: هەر دووکی قوومی هەیە! ئازاری گورچیلەی چەپم هەر هەیە، ئایا چارەسەری چییە؟

و/ بەڕێزتان لە پرسیارەکەتان هیچ ئاماژەتان بەوە نەداوە، ئایا شووت کردووە یان کچیت؟ کچ بە درێژایی تەمەنی نابێت جارێک تووشی نەخۆشی هەوکردنی گورچیلە یان ئازاری گورچیلە بێت. هەر کچێک یەکجار تووشی ئازاری گورچیلە بوو، دەبێت لێکۆڵینەوەی تەواو بۆ خۆی بکات لە ژێر چاودێری پسپۆڕی میزەڕۆ بۆ ئەوەی هۆکاری تووشبوونەکەی بە ئازاری گورچیلەکە کە زۆربەی جار بە هۆی هەوکردنەوە دەبێت بزانرێت، ئەو کات چارەسەری نەخۆشییەکەی بکرێت. هەر چی ژنانن، ئەوا: ئەگەر هەر ژنێک بە درێژایی تەمەنی دوو جار لە دوای یەک تووشی ئازاری گورچیلە بوو دەبێت هۆکاری تووشبوونەکەی بزانرێت و ئەو کات چارەسەر بکرێت. بەڕێزتان ئاماژەتان بەوە داوە، کە لە مانگی زیاتر لە دە چارەسەر وەردەگریت، ئەوە تەواو هەڵەیە، هیچ کات دەرمانی چارەسەری بەو شێوەیە وەرناگیرێت. زۆر لەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی گورچیلە ئەگەر بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشکان بە کار نەهات، ئەوا: دەبێتە هۆی تێکدانی پێکهاتەکانی میز و کۆبوونەوەی خوێ و کانزاکان و دروست بوونی قووم لە ناو گورچیلەکان و ئەگەر تەواو چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی دروست بوونی بەرد لە گورچیلە. سەبارەت بە بوونی ئازاری گورچیلە لە لای چەپ پێویستە بەڕێزتان سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی میزەڕۆ بکەیت بۆ ئەوەی پشکنینی تەواوی کۆئەندامی میزەڕۆتان بۆ بکات بۆ دڵنیا بوون لەوەی ئایا هۆکاری ئەو تووشبوونەت چییە؟ ئەو کات چارەسەری تەواوت بداتێ، ئەویش: بە یەک جار، نەک بەوەی لە ماوەی مانگێک زیاتر لە دە دەرمان وەربگریت.

پ/ هەردی، تەمەن: ٢٥ ساڵ، کەلار: من گەنجێکی تەمەن بیست و پێنج ساڵم، بە بەردەوام هەست بە پڕ بوونی میزەڵدانم دەکەم و جار جار هەست بەوە دەکەم: کە قەترە قەترە میزم دێتە خوارەوە. ئایا ئەوە هۆکاری چییە؟ ئایا ئەوە نەخۆشییە؟

و/ هەست کردن بەوەی کە میزڵدان (میزدۆ) بەردەوام پڕ میزە بە هۆی تەواو بەتاڵ نەکردنی میزڵدانەوە دروست دەبێت، بۆیە هەر دەم کەسەکە هەست میزڵدانی پڕ میزە و حەز دەکات بۆ میز کردن بچێت. هەروەها زۆر هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ هەیە کە هەمان نیشانە دروست دەکات، بۆیە پێویستە بەڕێزتان پشکنینی میز بکەیت لەگەڵ سۆناری زگ پێش و دوای میز کردن، هەتا بزانین: ئایا هەوکردن (ئیلتیهاب)ی کۆئەندامی میزەڕۆت هەیە. هەرچی سەبارەت بە هاتنە خوارەوەی قەترەی میزە، ئەوە جۆرێکە لە بڕ میزی (السلس البولی) هەر بۆیە پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی گورچیلە و میزەڕۆ بکەیت هەتا بزانێت چ جۆرێکی بڕمیزیت هەیە و بە گوێرەی جۆرەکەی چارەسەری پێویستت بکات.



پ/ ئەسما، هەولێر: من دووگیانم، دووگیانییەکەم لە ناو سێ مانگییە. پشکنینی سۆنارم بۆ نووسراوە، ئایا سۆنار هیچ مەترسییەکی بۆ خۆم و کۆرپەکەی ناو زگم هەیە؟ من هەتا ئێستا کەم چووم بۆ لای دکتۆر و زۆر بە کەمی فەحسم بۆ خۆم کردووە. تکایە ئامۆژگاریم بکەن، سووپاستان دەکەم.

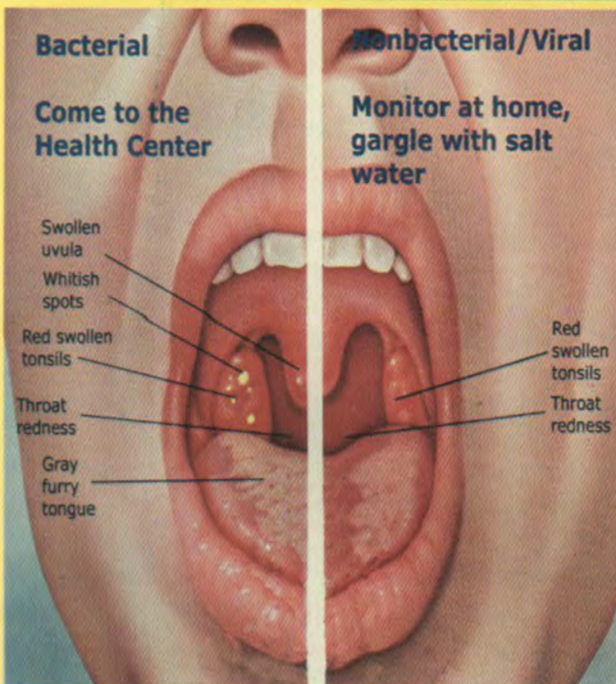
و/ سۆناری زگ هیچ مەترسییەکی نییە. هەموو کات دەتوانیت سۆنار بکەیت و پشکنینێکی زۆر بێ مەترسییە، بۆیە ئامۆژگاریم ئەوەیە کە هیچ دڵە ڕاوکێت نەبێت یەکسەر برۆ سۆناری خۆت بکە. سۆنارەکە نە بۆ خۆت و نە بۆ کۆرپەکەت هیچ مەترسییەکی نییە.





پ/ ئەیوب، هەولێر: پشکنینی سۆنەرم کرد، گووتیان کیست هەیە لە گورچیلە. ئایا بوونی کیس لە گورچیلە زیانی هەیە، بۆ زانینتان هیچ نەخۆشییەکم نییە و تەندروستیم زۆر باشە! ئایا ئەو کیسە هیچ زیانی هەیە؟ ئەگەر مەترسی هەیە، چارەسەری چییە؟

و/ بوونی تەنیا یەک یان دوو کیس بە نەخۆشی دانانرێت و ئاساییە و پێویستی بە هیچ چارەسەرییەک نییە. زۆر کەس لەخۆڕا کاتێک بۆ مەبەستێکیتر سۆنارێک بۆ زگیان دەکەن، دەبینن: کە لە گورچیلەیان کیس هەیە و ئەو کیسە هیچ کاردانەوەی خراپی لەسەر تەندروستی کەسەکە نابێت. بۆیە ئامۆژگاریم بۆ بەڕێزتان ئەوەیە کە ئەوە پشت گوێ بخەیت و هیچ بیری لێنەکەیتەوە و ئەوە نەخۆشی نییە.



پ/ هیوا عەلی، کەلەک: ئایا نەخۆشی لەوزەتێن دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی گورچیلە؟ ئەگەر نەخۆشی لەوزەتێنت هەبێت، چۆن دەتوانیت خۆت لە تووشبوون بە نەخۆشی گورچیلە بپارێزیت؟

و/ هەندێک جۆری بەکتریا کە ئاڵووەکان تووشی هەوکردن دەکات، لەوانەیە بە هۆی لێکچوون لە نێوان ئەو ئەنتیجینانەی کە بەکتریاکە دروستی دەکات، دەبێتە هۆی دروست بوونی دژە تەنی دژ بەو بەکتریایە کە جاری واهەیە لە سەر پەردەی خانەکانی گورچیلە دەنیشێت و توورەکەی میز لە ناو گورچیلە تووشی نەخۆشی دەکات، هەر بۆیە پزیشک لەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی لەوزەتێن بوونە و تەمەنیان لە نێوان دە بۆ بیستساڵییە، کە بە زۆری لەو تەمەنە تووشبوون بەو جۆرانەی نەخۆشی گورچیلە زۆرە و هەتا دەتوانین بڵێین بەس لەو تەمەنە دەبینرێن، دەرمانێک کە لە سەر شێوەی شورنقە لە مانگی یەک جار دەدات بە نەخۆشەکە و هەتا تەمەنی بیست ساڵی دەبێت ئەو شورنقەیە لێبدات بۆ ئەوەی لەو جۆرە ئاڵۆزی و ماکانە بە دوور بێت.

نەخۆشیی هاری

نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ (zoonotic diseases) کە ژمارەیان لە (٢٠٠) نەخۆشی زیاترە لەجیهاندا. یەکێک لەو نەخۆشییە هاوبەشانەی کە زۆر مەترسیدارە بۆ مرۆڤ و ئاژەڵان نەخۆشی سەگە، واتە: هاری (rabies)، کەئەمەش نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە لە ڕێگەی لیکەوە لە ئەنجامی گەستنی ئاژەڵێکی تووشبوودا بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە. ئەم نەخۆشییە (٤٠٠٠) هەزار ساڵە زانراوە، وێڕای ئەوەی سەدەیەک زیاترە بە سەر دروست کردنی ماکوتەی هاری لەلایەن زانای ناوداری فەرەنسی لویس پاستۆرەوە (Louis Pasteur) تێدەپەڕێت، بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تاکو هەنووکە ساڵانە نزیکەی (٥٥٠٠٠) کەس لە جیهاندا بەم نەخۆشییە دەمرن کە زۆرینەیان لە ئەفریقیا و ئاسیان. ئەو ئاژەڵانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن ئەوانەن (سەگ و ڕێوی و تورگ و گورگ و پشیلە و مەڕ و چێڵ و حوشتر و شەمشەمەکوێر) و بە دەگمەن مشک و کەروێشک تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، بەڵام سەگ و ڕێوی زیاتر نەخۆشی هاری دەگوازنەوە.

نیشانەکانی نەخۆشی هاری لە سەگدا:

١- سەگەکە ترسناک و دڕ دیارە.
٢- لیکێکی زۆر دەردەدات کە ناتوانێت قووتی بدات.
٣- زۆر دەحەپێت (دەوەڕێت).
٤- ناتوانێت بە هاوسەنگی بڕوات و هەموو لەشی دەلەرزێت.
٥- سەگ لەقۆناغی هاریدا بێ ئەوەی تووڕە کرا بێت، وەکو دار و بەردی لێگیرا بێت یان ئاژەڵان و کەسانی دیکە ببوونە مایەی تووڕە بوونی زۆر دڕندانە پەلامار دەدات و گەز دەگرێت.

نیشانەکانی نەخۆشی هاری لە مرۆڤدا:

١- سەرەتا نەخۆشەکە هەست بە ترس دەکات.
٢- پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە.
٣- سەر ئێشە و نان پێنەخوران.
٤- ترسان لە ئاو و ترسان لە هەوا.
٥- ماسولکەکانی هەناسەدانی گرژ دەبێت کە ناتوانێت ئاو قووت بدات.

هیچ چارەسەر کردنێکی ئەوتۆ بۆ نەخۆشی هاری سەگ نەدۆزراوەتەوە، بەڵام خۆش بەختانە دەتوانین (١٠٠٪) خۆپارێزی لە تووش بوونی ئەم نەخۆشییە بکەین، هەروەها دەتوانرێت ڕێ وشوێنەکانی خۆپاراستن بەر لە گەستن و دوای گەستنیش بکرێت.

خۆپاراستن لە نەخۆشی هاری بەر لە گەستنی ئاژەڵان:

١- دەستەبەر کردنی ماکوتە (vaccin) و سیرەمی (immunoglobulin) هاری.
٢- کووتانی ئاژەڵە ماڵی و کەوییەکان، وەکو: سەگ و پشیلە.
٣- دەست بەسەر کردن و بەستنەوەی ئاژەڵە ماڵییەکان بەتایبەتی لە شوێنە قەرە باڵغەکاندا.



ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری

نەخۆشی هاری یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە لە سەرانسەری جیهاندا باوە و یەکێکە لە نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و گیانەوەر، هەموو ساڵێک جیهان لە ڕۆژی (٢٨)ی ئەیلوولی داناوە بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری داناوە، ئەمەش لەبەر ئەوەی زانا (لویس پاستۆر) کە ماکوتەی دژی نەخۆشی هاری دۆزیەوە لەو ڕۆژەدا کۆچی دوایی کردووە، بە یادی ئەو زانایەوە ئەو ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری دانراوە. کە لە ساڵی (٢٠٠٧ز) بۆ یەکەم جار ئەو ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هاری دانرا و دوای ئەمە ساڵانە ئەو ڕۆژە یاد دەکرێتەوە، ئامانج لەو ڕۆژە بریتییە لەوەی کە هۆشیاری تەواو سەبارەت بەو نەخۆشییە بڵاو بکرێتەوە، کاردانەوەی ئەو نەخۆشییە لە سەر مرۆڤ و ئاژەڵان، هەروەها ئامۆژگاری و ڕێنماییەکان سەبارەت بە چۆنیەتی خۆپاراستن. هەروەها چۆن هەماهەنگی لە نێوان کۆمەڵە و ڕێکخراوە تەندروستییەکانی جیهان زیاد بکرێت بۆ تەواو نەهێشتن و بنبڕ کردنی ئەو نەخۆشییە. (گۆڤاری پزیشک)

***

خۆپاراستن باشترین ڕێگەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی سەگ یان (هاری- rabies)

نووسینی / سالار حمە کریم
بڕوانامەی دبلۆم — تایبەت بەپاراستنی تەندروستی
بەرپرسی یەکەی نەخۆشییە هاوبەشەکان
بەڕێوەبەرایەتی گشتیی تەندروستیی هەولێر

هەر لەدێر زەمانەوە ئاژەڵان نەخشێکی گرنگیان لە ژیان و تەندروستی مرۆڤدا بینیووە، وەکو پاسەوانی کردن یان بۆ گواستنەوە یان وەک سەرچاوەیەکی خۆراک و خواردن و... هتد. بەڵام لە ڕوویەکی دیکەوە کۆگایەکی ئەنینەوە بوون و هۆکارێکیش بوون بۆ گواستنەوەی نەخۆشی و گەلێک جار چەندین نەخۆشی ترسناک و کوشندەش دەگوازنەوە، ئەم نەخۆشیانەش پێیان دەگووترێت:

٤- چاودێری کردنی ئاژەڵە ماڵییەکان و ڕێگە نەدرێت لەگەڵ ئاژەڵە کێوییەکاندا تێکەڵ ببن، ئەگەر ئاژەڵێکی کێوی تووشبوو بە نەخۆشی هاری و ئاژەڵە ماڵییەکەتانی گەست بەتایبەتی سەگ، ئەوا: دەبێت چاودێری ئاژەڵەکەت بکەیت، چونکە لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی هاری هەڵسوکەوتی دەگۆڕێت (ئاژەڵەکە خاوەنی خۆی ناناسێتەوە).

٥- لە ئاژەڵی کێوی نزیک مەبەوە، چونکە ئەو ئاژەڵەی تووشی نەخۆشی هاری دەبێت لە کەس ناترسێت.

٦- ئەوانەی دووچاری سەگ گەستن دەبنەوە، بەهۆی سروشتی کارەکەیان (وەکو ئەوانەی لە کەرەنتینەکانی ڤێتەرنەریدا یان ئەوانەی لە باغچەی ئاژەڵاندا کاردەکەن،یان شوانەکان) یان ئەوانەی گەشت بۆ ئەو شوێنانە دەکەن پەتای ئەم نەخۆشییەی تێدایە پێویستە خۆیان بە ماکوتەی دژە هاری بکوتن.

٧- هەڵمەتی ڕۆشنبیری تەندروستی بکرێت لە سەر گرنگی لەناو بردنی سەگی بەرەڵڵا و کوتانی سەگ بەماکوتەی هاری.

خۆپاراستن لەنەخۆشی هاری پاش گەستنی ئاژەڵان:

١- شووشتنی شوێنی گەستنەکە، واتە: برینەکە بۆ ماوەی (١٠) خولەک بە ئاو و سابون.

٢- دەبێت گەستراوەکە سەردانی نزیکترین دەزگای تەندروستی بکات بەتایبەتی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاو لەلایەن پزیشک وەرگرێت (ماکوتە و سیرەمی دژە هاری سەگ) ئەمەش بەپێی ڕەوشی ئاژەڵەکە و شوێنی گەستنەکە و مەترسیەکانی دەبێت.

٣- پێویستە گەستراوەکە پەیرەوی ڕێنماییەکانی پزیشک بکات، بەتایبەتی تەواوکردنی ژەمەکانی کوتان، هەروەها بەتایبەتی ئەگەر هاتوو ئاژەڵەکە بەرەڵڵا بوو.

٤- نابێت برینەکە بدورێتەوە.

ئەو ڕێ و شوێنانەی کەوا پێویستە بۆ ئاژەڵانەی مرۆڤ دەگەزن بگرێنە بەر چین؟

١- ئەگەر هاتوو ئاژەڵەکە کێوی بوو، توانرا بکوژرێت، ئەوا سەری لێدەکرێتەوە بۆ پشکنینی تاقیگەیی و دۆزینەوەی تەنۆلکەی (Nigri bodies) نەخۆشی هاری، ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکە نێگەتیڤ بوو، ئەوا: ژەمەکانی دیکەی کوتانی لێ نادرێت.

٢- ئەگەر ئاژەڵەکە ماڵی بوو، ئەوا: پێویستە بۆماوەی (١٠) ڕۆژ دەستی بەسەردا بگیرێت. بەڵام ئەگەر هاتوو ئاژەڵەکە مردار بوو، ئەوا دەبێت جەخت لەسەر بەردەوام بوونی هەموو ژەمەکانی کوتان بکەینەوە.

٣- ئەو ئاژەڵەی لەلایەن ئاژەڵێکی هارەوە دەگەسترێت پێویستە دەسبەجێ بکوژرێت. ئەگەر نەکوژرا ئەوا دەبێت بۆماوەی (٦) مانگ دەستی بەسەردا بگیرێت. ئەگەر لەم ماوەیەدا هیچ نیشانەیەکی لێ بەدەر نەکەوت ئەوا مانگێک بەر لە بەرەڵڵاکردنی دەبێت بکوترێت، بەڵام ئەگەر هاتوو پێشتر کوترا بوو دووبارە دەکوترێتەوە و بەلای کەمەوە بۆ ماوەی (٥٤) ڕۆژ دەست بە سەر دەکرێت.

چۆن خۆمان لە سەگ گەستن دەپارێزین؟

١- ئەو سەگەی نان دەخوات یان دەنووێت یان چاودێری گوجیلەکانی دەکات وەڕسی مەکە چونکە ئەگەر سەگ بترسێت یان تووشی کارێکی لە ناکاو بێت گەز دەگرێت.

٢- ئاگاداربە دار و بەرد نەگریتە سەگ.

٣- ئەگەر سەگ بەسترا بوو زۆر لێی نزیک مەکەوە.

٤- لە گووجیلە سەگ نزیک مەکەوە چونکە دایکیان پەلامارت دەدات و گەزت لێدەگرێت، وەکو: پارێزگارییەک بۆ گووجیلەکانی.

٥- لە نزیک سەگدا بەخێرایی ڕامەکە.

٦- بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ سەیری چاوی سەگ مەکە.

٧- ئەگەر سەگێکی دڕ لێت نزیک بووەوە لە شوێنی خۆت بووەستە و تەنیا سەیری زەوی بکە و زۆر بەهێواشی بەرەو دواوە بگەڕێوە.

٨- ئاگاداربە ئەگەر ڕات کرد ئاوڕ نەدەیتەوە.

٩- ئەگەر سەگێک لێت نزیک بووەوە و دەستی بەحەپەحەپ کرد (پێت وەڕی) لە شوێنی خۆت نەجوڵێیت و دەستەکانت بەتەنیشتەوە بنووسێنە لێی گەڕێ باسەگەکە بۆنت بکات، گەلێک جار پاش ئەوە بە سەلامەتی بەجێت دێڵێت.

١٠- ئەگەر سەگێک هێرشی کردە سەرت خۆت بخە سەر زەوی و بەشێوەی گابەرد وەکو تۆپ خۆت کورکەوە و دەست بە دەم وچاوت بگرە بۆ دڵنیایی پاراستنی دەم و چاوت.



ئێمە و ئێوە

• زۆر بەڕێز: کاک هیوا ساڵح، سلێمانی. سڵاو لە دکتۆری بەڕێز، ماوەیەک لەمەو بەر بابەتێی ورگێردراوم بە ناوی (کۆرتیزۆن) نارد بۆ گۆڤارەکەتان. نازانم چارە نووسی بە چی گەیشت؟ چەند ژمارەیەکی ئەو گۆڤارەم کەمە، چۆن دەستم بکەوێت؟

و/ زۆر بەڕێز کاک هیوای قەدر گران، بە ناوی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژ کاری گۆڤاری پزیشک سووپاسی لووتفی جەنابتان دەکەم، کە هەر لە سەرەتای دەرچوونی گۆڤاری پزیشکەوە بەڕێزتان خوێنەری بەردەوامی گۆڤاری پزیشکن. ئەو بابەتەی بەڕێزتان وەرت گێڕابۆوە سەر زمانی شیرینی کوردی بە ڕاستی بابەتێکی بە پێز و پێویستە بەڵام لەبەر ئەوەی بابەتی پزیشکیمان زۆرە و بە هۆی هەندێک هۆی تایبەت جاری وامەیە گۆڤاری پزیشک ژمارەی دوو مانگی لە یەک بەرگ دەر دەچێت بۆیە بابەتەکەی بەڕێزتان کەمێک دوا کەوتووە بەڵام لە ئایندەیەکی نزیکدا بابەتەکە لە سەر ڕوو پەڕی گۆڤاری پزیشک دەبینن. هەروەها دەست خۆشیت لێدەکەین کە وەرگێڕانەکەت زۆر جوان کردووە و داوای سەرکەوتنت بۆ دەکەین و بە هیوایین ساغ و سەلامەت بیت. سەبارەت بە ژمارەکانی کە داوات کرد بوو، بەڕێزتان دەتوانن بە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەر نووسەر (نامەیەک) بنێرن و ئەو ژمارانەی کە پێویستە ئێمە لە ڕێگای بەرید بۆت دەنێرین بەڵام ئەوەت لە بیر نەچێت کە دەبێت ناونیشانی بەریدی تەواوی خۆت بنووسیت، هەتاکو بە نزیکترین کات ژمارەکانت بگاتە دەست یان ئەگەر سەردانی هەولێر دەکەیت دەتوانیت خۆت یان هاوڕێیەکت بنێریت بۆ بارەگای گۆڤاری پزیشک بەتایبەتی لە ڕێگای ژمارەی تەلەفۆنی سەرنووسەر پەیوەندی بکات و ئێمە ئەو ژمارانەی کە پێویستە بە دیاری بۆت دەنێرین.

*****

• بەڕێزان و قەدر گرانان جەنابی (د.جمال غفور) پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی لە سەنتەری میدیای پزیشکی و جەنابی قەدر گران (د.سەباح جەلال شەریف) پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی. گۆڤاری پزیشک بە هۆی چوونە ناو ساڵی سێیەمی تەمەنییەوە، لەبەر ئەوەی ئێوەی ڕۆشنبیر دۆست و زانست پەروەر لە ساڵی دووەمی گۆڤاری پزیشک هەر یەکە و بڕی سەد دۆلاری ئەمریکیتان کردۆتە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک بە مەبەستی ئەوەی ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕییە پزیشکییە بەردەوام بێت، بەو هۆیەوە سووپاسی زۆری ئێوەی بەڕێز دەکەین و داوای لەشێکی ساغ و تەندروستییەکی باشتان هەبێت، نموونەتان زۆر بێت.

*****

• گۆڤاری پزیشک لە ساڵی سێیەمی تەمەنی زۆر سووپاسی قەدر گران و کورد پەروەر مامۆستا (ئەسعەد عەدۆ) دەکات، کە لەو دوو ساڵی تەمەنی گۆڤاری پزیشک مامۆستا ئامادەیی (خۆیی و کۆمپانیای تەتەر) لەو دوو ساڵە هەردەم ئامادەیی خۆیان نوواندووە کە گۆڤاری پزیشک بە خۆڕایی بۆ هەموو ئەو ناوچە و شارانەی کە گۆڤاری پزیشکی بۆ ناچێت بە بێ بەرامبەر کۆمپانیای تەتەر (کە مامۆستا ئەسعەد عەدۆ) وەک بەرپرسی ئەو کۆمپانیاییە بردوویەتی بۆ ئەو ناوچە و شارانە. هەر بۆیە لە چوونە ناو تەمەنی سێ ساڵەی گۆڤاری پزیشک هەروەک وەفایەک بۆ ئەو مامۆستا بەڕێزە سووپاس و پێزانینی خۆی بۆ دووبارە بکاتەوە و بە هیوایین کە هەردەم لەشێکی ساغ و تەندروستییەکی باشی هەبێت.

*****

• هەروەها لە ساڵی سێیەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک سووپاس و ڕێز و پێزانین بۆ هەموو ئەو لایەن و کەسایەتیی و ڕۆشنبیر دۆستانەی کە پاڵپشتی گۆڤاری پزیشکیان کردووە، وە داوا کاریشین لە ساڵی سێیەمی گۆڤاری پزیشک هەماهەنگی زۆرتری ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە لە کوردستان بکەن، ئەمەش هەموو بۆ دروست کردنی دەورووبەرێکی تەندروست و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی. گۆڤاری پزیشک کە لە لایەن دەستەیەک پزیشکی پسپۆڕ لە کوردستان لە سەر ئەرکی تایبەتی خۆیان دەردەچێت بەبێ ئەوەی هیچ بەخشین یان یارمەتی حکوومی هەبێت، هەر بۆیە هاوکاری هەمووان دەبێتە هۆی زۆرتر تەمەن کردنی گۆڤارەکە و زۆرتر خزمەت کردنی گەلانی کوردستان و کوردی زانان. بە هیوایین کە ساڵی سێیەمی گۆڤاری پزیشک ساڵێکی پڕ پیت و بەرکەت بێت و خۆشی و خۆشگوزەرانی بۆ هەمووان دەخوازین.



گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (100$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

وەڵامی ووشەی بزری پێشوو، کە ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە بریتیە لە (فاتە ڕەشە).

شیکاری ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ن	ا	ک	ه	ی	پ	س	ه	ک	ۆ	ڕ	خ	1
ی	ی	ی	ی	ی	ی	ه	ه	ه	ه	ا	ه	2
ش	و	ش	ه	ی	ی	ه	ه	ا	س	ڕ	م	3
ا	ھ	ه	و	ی	ی	ه	ه	س	و	ا	ۆ	4
س	ه	د	م	ا	ن	ه	ه	ن	ا	ی	ک	5
ت	ک	ک	ا	و	ل	ن	ه	م	س	ی	ی	6
ه	پ	ه	پ	ل	ز	ا	ف	د	ی	ن	ی	7
ج	ا	ی	پ	م	ل	ب	خ	و	ر	ا	ب	8
ه	ر	ک	ه	ا	ا	ا	ا	ا	و	ی	ه	9
س	ۆ	ک	ی	پ	ی	و	ر	گ	ی	ر	گ	10
ه	ی	س	ا	د	و	ر	ک	ێ	ی	س	ی	11
د	ی	ۆ	ر	ف	د	ن	ۆ	م	گ	ی	س	12

سۆدۆکۆ - شیکاری

8	3	2	7	4	6	5	9	1
7	9	5	3	2	1	8	4	6
1	4	6	5	9	8	3	2	7
4	8	7	2	1	3	6	5	9
2	1	9	6	7	5	4	3	8
6	5	3	4	8	9	7	1	2
9	6	1	8	5	4	2	7	3
3	2	4	1	6	7	9	8	5
5	7	8	9	3	2	1	6	4

شاش بوونی ئێسک (Osteoporosis)



د.چرا کاوە حەوێزی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم

شاشبوونی ئێسک بریتییە لە کەم بوون لە چڕی ئێسک، وە کەمبوونەوە لە چڕی ئێسک دەبێتە هۆی بێهێز بوون و داخوران، لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی ئاسانکاری بۆ شکانی ئێسکەکە. لە دوای تەمەنی سی و پێنج ساڵی چڕی ئێسک (Bone Density) دەست بە کەمبوون دەکات، کە لە هەر دوو ڕەگەزی (نێر و مێ) ڕوو دەدات بەڵام بە شێوەیەکی گشتی لە ئافرەتان خێراتر دەبێ بەتایبەتی لە دوای تەمەنی بێئومێدی (After Menopouse). هەموو ئێسکێکی مرۆڤ کە تووشی شکان ببێت بە هۆی شاش بوونی ئێسکەکان بەڵام زیاتر یان بە شێوەیەکی تایبەتی تووشی (ئێسکی مەچەک، ئێسکی بڕبڕەی پشت، لەگەڵ ملی ئێسکی ڕان Femoral Neck).

• هۆکارەکانی تووشبوون بە شاشبوونی ئێسک:

ا. هۆکارە سەرەکییەکان:

١. بۆماوە (Genetic): بۆماوە واتە لە باوانەوە بۆی بەجێماوە.

٢. هۆرمۆن: کەمی دەردانی هۆرمۆن لە ئافرەت بەتایبەتی هۆرمۆنی مێینە (Estrogen) بەر پرسە لە سەر پارێزگاری لە ئێسک، وە لە پیاوان هۆرمۆنی نێرینە (Testosterone). واتە کەم بوونەوە یان کەم دەردانی ئەم هۆرمۆنانە دەبێتە هۆی تووشبوون بە شاش بوونی ئێسک.

٣. خۆراک (Nutrition): بەد خۆراکی (poor nutrition) یەکێکە لە هۆکارەکان بەتایبەتی کەم خواردنی ڤیتامین (د)، لەگەڵ کەم خواردنی کالسیۆم.

٤. دووربوون لە تاو و هەوا: ئەو کەسانەی کە کەمتر تیشکی خۆریان بەر دەکەوێ، کە زۆر پێویستە بۆ وەرگرتنی ڤیتامین (د)، ئەو کەسانە زۆرتر تووشی شاشبوونی ئێسک دەبن، وە بە شێوەیەکی گشتی زیاتر تووشی قەوقازییەکان و ئاسیاییەکان (Caucasian & Asian) دەبێت.

ب. هۆکارەکانیتر:

١. کەمی کێشی لەش.
٢. [illegible]
٣. خواردنەوەی خواردنەوە کحوولییەکان و جگەرەکێشان.
٤. خواردنی هەندێک جۆری دەرمان.
٥. هەندێک جۆری نەخۆشی: وەکو نەخۆشی پڕکاری قورگە گلاند (Hyperthyroidism) وە پڕکاری گلاندی سەر قورگە گلاند (Hyperparathyroidism).
٦. هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی.

• نیشانەکانی: بە شێوەیەکی گشتی شاشبوونی ئێسک هیچ نیشانەیەکی لێ بە دیار ناکەوێ، هەتا ئێسکەکە تووشی شکان دەبێت. کە ئەم ئێسک شکانەش لەوانەیە لە ئەنجامی بەربوونەوەیەکی ئاسایی یان خلیسکانێکی کەمەوە ڕوو بدات، چونکە ئێسکەکە تووشی شاشبوون هاتووە، وە ئازارەکەش بەندە بە شوێنی شکانەکەوە. وە لە مەترسییەکانی شاشبوونی ئێسک ئەوەیە کە نەخۆشەکە توانای جوولەی زۆر کەم دەبێتەوە لەلایەک چونکە ئێسکەکە بێهێز بووە، لە لایەکیترەوە لەبەر ئازار، وە هەندێک جار وا لە نەخۆش دەکات کە لە ناو جێگا بمێنێتەوە لە ئەنجام دەبێتە هۆی دروست بوونی برین لە لەشی، وە هەندێک جار دەبێتە هۆی مەیینی خوێن و لە دەستدانی ژیان و مردن.

• دەست نیشان کردنی نەخۆشی شاشبوونی ئێسک:
ئەو تیشکەی کە بە کار دێت بۆ دەست نیشان کردنی سەرەتایی شاشبوونی ئێسکەکان بریتییە لە (DXA) واتە: (dual – energy x-ray absorptiometry) کە پێوەری شاشبوونی ئێسک دەکات لە ئێسکی حەوز و بڕبڕەی پشت، کە بە باشترین و هەستیارترین تیشک دادەنرێت تا ئێستا بۆ دەست نیشان کردنی شاشبوونی ئێسک.

• چارەسەر کردن: مەبەست لە چارەسەر کردنی شاشبوونی ئێسکەکان بریتییە لە ڕێگرتن لە تووشبوون بە شکان و شکستی. چارەسەر کردن چەند لایەنێک دەگرێتەوە، ئەوانیش:

١. وەرزش کردن: باشترین جۆری وەرزش بەتایبەتی لەوانەی کە تەمەنیان گەورەیە بریتییە لە ڕۆیشتن یان ڕێ کردن بە پێ.

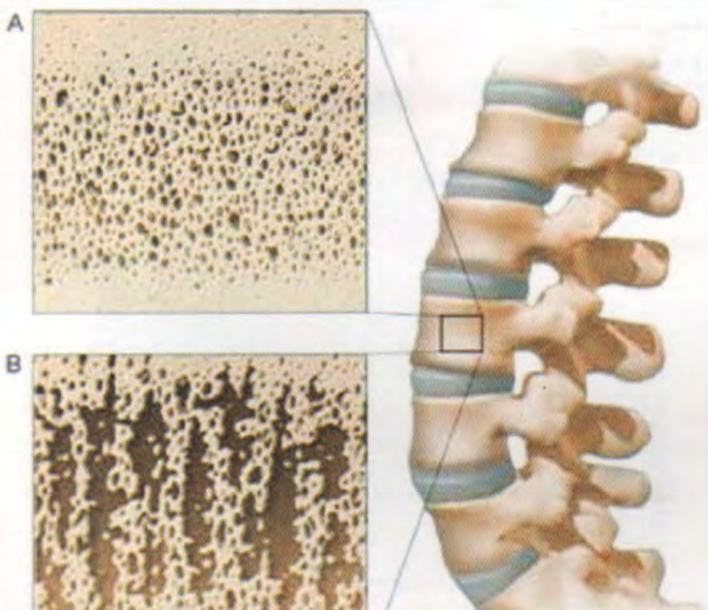
٢. دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و نەخواردنەوەی خواردنەوە ڕۆحییەکان (کحولییەکان).

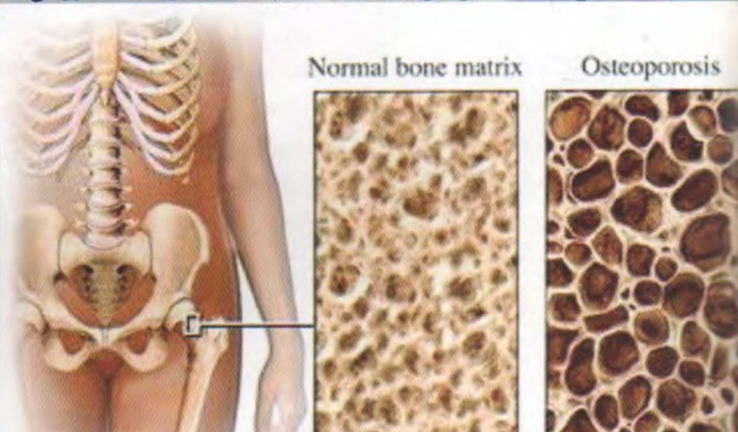
٣. خواردنی کالسیۆم: مرۆڤ ڕۆژانە بە بڕی (٨٠٠ mg) کالسیۆمی پێویستە بەڵام بە گوێرەی تەمەنیش دەگۆڕێت. ئەم ڕێژەیە کە بە دەست مرۆڤ دەکەوێت بە خواردنی شیر، ماست، ماسی.

٤. خواردنی ڤیتامین (د): کە ئەمیش بە دەست دەهێنرێت لە هەندێک جۆری ماسی، وەک: ماسی (تونە و سەلەمون) یانیش بە خواردنی حەب ئەبێت (ڤیتامین د لەگەڵ کالسیۆم) بەیەکەوە، کە لە لایەن پزیشکەوە ئەبێ بدرێت.

٥. خواردنی هەندێک دەرمان: کە ئەم دەرمانانەش پێویستە بە پێی ڕێنمایی پزیشک بە کار بێت، کە وەک ڕێگرێک کار ئەکات بۆ ڕێگرتن لە شاشبوونی ئێسکەکان نەک بۆ گەشە کردن و نوێ بوونەوەی ئێسک.







خۆراکی ئافرەتی دووگیان

دووگیانی کە بارێکی فەسلەجییە و نەخۆشی نییە، هەر ژنێک دووگیان بوو پێویست دەکات کە گرنگی زۆر بە خۆراکی خۆیان بدەن. ئەوانەی کە دووگیانن بەتایبەتی ئەو ژنانەی کە دووگیانن بە نۆبەرەکانیان گرنگی تەواو و پێویست بە جۆر و چەندێتی خۆراک و خواردنەوە بدەن، بە جۆرێک کە خۆراک و خواردنەوەیان تەژی بێت لە هەموو توخم و کانزا و پێکهاتەکانی خۆراک بۆ ئەوەی پێویستی دایکەکە و کۆرپەکەی لە کاتی دووگیانی دابین بکرێت. خۆراکی ژنی دووگیان پێویستە هەر چەند دەکرێت تازە و سروشتی و باشترین جۆر بێت، نابێت لە دوای خۆراکی هەرزان و ناو قوتوی و هەڵگیراودا بڕوات، کە بۆ هەڵگرتن بۆ ماوەی دوور پێویستی بە چەندەها ماددەی پارێزەر هەیە و زۆربەی کات بۆ ماوەی درەنگ هەڵگیراون.

دووگیانی بارێکی فەسلەجییە و نەخۆشی نییە، لە کاتی دووگیانی ژنەکە مگێز و ئارەزووی بۆ خواردن زۆر دەبێت و هەرچی بکەوێتە بەردەمی لووشی دەکات و بەجۆرێک لچ دەبێت کە خۆشی هەستی پێدەکات بەڵام لێرەدا ژنی دووگیان دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت کە زۆر لچ نەبێت، لە هەمان کاتدا بۆگە خۆر نەبێت!! لەبەر ئەوەی ئارەزووی بۆ خواردنی خۆراک زیاد دەکات بۆیە دەبێت ژمارەکانی جەمەکانی خواردن زیاد بکات، دەبێت گرنگی بە هاوسەنگی خۆراکی بدات بە جۆرێک هەموو پێکهاتەکانی خۆراک لە جەمی خواردنی هەبێت، دەبێت خۆ لەوە دوور بگرێت کە بڵێت: (لوقمە نانێک و برە گۆشتێک دەخۆین باشترە لەبەر ئەوەی پڕە لە پرۆتین و بەسمانە!!؟) هەموو جۆرە خۆراک بخۆ و هەوڵ بدە خواردنەکان هەمەچەشنە بێت و ڕۆیشتن و ڕێ کردن بە پێ یارمەتی هەرس کردنی خۆراک دەدات. خۆراک لە کاتی دووگیانی دەبێت هاوسەنگ بێت و هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی وەکو یەک تێدا بێت هیچ یەک لە پێکهاتووەکان کەم نەبێت نەوەک ئەو پێکهاتووەی خۆراک کەم بێت و لە ئەنجامدا تەندروستی دایکەکە و کۆرپەکە بخاتە مەترسییەوە. لە کاتی دووگیانی پێویستی دایکەکە بە هەندێک توخم و کانزای و ڤیتامینی وەکو ئاسن و کالسیۆم و ڤیتامینەکان و فۆسفۆر لە کاتی دووگیانی زیاتر دەبێت و دایکەکە دەبێت ئاگاداری ئەو لایەنە بێت و ئەو توخم و کانزایانە بە شێوەیەکی تەواو وەربگرێت. خواردنی خۆراکی هاوسەنگ و دروست دووگیانییەکی دروست بۆ دایکە دابین دەکات و تەندروستی دایک و کۆرپەکە باش دەکات. لەگەڵ ئەوەی کە دایکەکە بۆ ئەوەی شنگ و توانای هەبێت پێویستە گرنگی بە خۆراکی بدات بەڵام دەبێت ئاگاداری ئەوەش بێت کە زۆر خواردنی خۆراکی چەور و قورس دەرگای قەڵەو بوونی بۆ دەکاتەوە لەبەر ئەوە دایکانی دووگیان دەبێت زۆر ئاگاداری خۆراکی خۆیان بن لە کاتی دووگیانییەکەیان، بۆ تەندروستی خۆشیان لە داهاتوودا ئاگاداری ئەوەش بن کە هەر چاو لێپۆشین لە خواردنی خۆراک زیاد نەکەن و بەتایبەتی لە خۆراکانە چەورەکان خۆ دوور بگرن. هەروەها دایکان بەتایبەتی لە کاتی ئێستادا ژمارەیەکی زۆر لەو ژنانەی دووگیان دەبن، خوێندەواریان هەیە بۆیە زۆر پێویستە گرنگی بە خۆ هۆشیار کردن بدەن و ڕێبەر و پەرتووکەکان لەسەر دووگیان بوون تەواو بخوێننەوە بۆ ئەوەی شارەزای هەموو خۆراکەکان بین و ئەو خۆراکانە بەکار ببەن کە بە سوودی ژنەکە و کۆرپەکەی زگی تەواو دەبێت. ئەی ئەگەر ژنەکە گرنگی بەو لایەنی هۆشیاری دروستی نەدا و گرنگی بە خۆراکی نەدا بەتایبەتی لە زگی یەکەمی ئەوا هەم لەو زگە و لەو منداڵە لەوانەیە دایکەکە تووشی مەترسی و ئاڵۆزی بکات، هەم لە ئایندە دایکەکە کاردانەوەی ئەو زۆر خۆرییەی لەسەر دیار دەدات و دایکەکە قەڵەو دەبێت! کە قەڵەو بوون لە کاتی ئێستادا گرفتی سەردەمە و هەموو مرۆڤایەتی بە دەستییەوە دەناڵێنێت، هەر کاتێک کەسێک قەڵەو بوو (چ ژن، چ پیاو) ئەوا دەبێت خۆ بۆ نەخۆشییە سەردەمییەکانی وەکو فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە و نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک ئامادە بکات، هەروەها ئەو دایکانەی کە زۆر قەڵەو دەبن ئەگەری دووبارە دووگیان بوونەوەیان کەم دەبێت و ئەگەر دووگیانیش بوون ئەوا کۆرپەکەیان لەوانەیە تووشی نەخۆشی یان نەخۆشی زگماکی بێت. ئەو پێکهاتانەی خۆراک کە پێویستە لە خۆراکی ژنێکی دووگیان گرنگیان بدرێتێ، ئەمانەن:

١. ڤیتامینەکان: کە ئاوێتەی ئەندامیین بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکانی ناو لەش زۆر پێویستن. ڤیتامینەکان چەند جۆرێکن، بۆ نموونە:

ا. ڤیتامین (A): کە لە شیر و جەرگ و هێلکە و سپێناخ و تەماتە و گێزەر و پەنیردا هەن.

ب. گرووپی ڤیتامینەکانی (B): کە لە خۆراکەکانی وەکو: جەرگ و گورچیلە (گوجیلک) و ماسی و پەنیر و نان و پاقلە بابەتەکاندا هەن.

ت. ڤیتامین (C): کە لە مزرەمەنییەکان و سندی و خۆش داکەنە و گێوژ و بیبەر و تەرە پیاز و پەتاتەی کوڵاو هەن.

پ. ڤیتامین (E): کە لە جەرگ و هێلکە و گەنمە شامی و ڕۆنی ڕووەکی هەیە.

ج. ڤیتامین (D): کە لە بەرهەمەکانی شیر و جەرگ و ماسی کاڤیاردا هەیە.

٢. فۆلیک ئەسید: کەمی و نەبوونی فۆلیک ئەسید لە کاتی دووگیانی هۆکار دەبێت لە تووشبوونی کۆرپە بە نەخۆشییە زگماکییەکانی دەمارەکان و سیسی کۆرپە و زوو لە دایک بوونی بە ناکامی. هەر لەبەر ئەوەیە لە یەکەم سێ مانگی دووگیانی پزیشکان دەنکی فۆلیک ئەسید بۆ هەموو ژنێکی دووگیان دەنووسن، کە بۆ ماوەی بیست ڕۆژ دەبێت بە بەردەوامی بەکاریان بێنێت. ئەو فۆلیک ئەسیدە لە ناو ڕیخەڵۆک دروست دەبێت و فۆلیک ئەسید لە خۆراکەکانی وەکو: گورچیلە و جەرگ و سەوزە و میوە و زەلاتەی سەوزە هەیە.

٣. کانزاکان: کە وەکو ڤیتامینەکان پێکهاتووی گرنگی خۆراکن و بۆ زیندە چالاکییەکانی ناو لەش پێویستن.

٤. ئاو: مرۆڤ نزیکەی (٦٥٪)ی لە ئاو پێکهاتووە، لە کاتی دووگیان بوون قەبارەی ئاو لە ناو لەش زیاد دەکات. نەبوونی ئاو یان تووش بوون بە ووشک بوونەوە کاردانەوەی خراپی لەسەر زیندەچالاکییەکانی ناو لەش دەبێت، مرۆڤ تووشی ئاڵۆزی مەترسیدار دەکات. هەموو ژنێکی دووگیان دەبێت ڕۆژانە بڕی (١ – ٥ ,١) لیتر ئاو بخواتەوە بۆ ئەوەی دوور بێت لە ووشک بوونەوە.

٥. ئاسن: لە کاتی دووگیانی پێویستی ژنی دووگیان بۆ ماددەی ئاسن زیاد دەکات، لەبەر ئەوەی دایکەکە و کۆرپەکە پێویستی زۆریان بە خوێن دەبێت. ئاسن لە پێکهاتەی هیمۆگلۆبین (خــڕۆکــە سۆرەکـان)دا بـەژدارە و نەبوونی دەبیتە هۆی کەمخوێنی کە لەوانەیە کۆرپەکە تووشی خنکان و درەنگ گەشە کردن بکات. ئاسن لە خۆراکەکانی، وەکو: جەرگ و گۆشتی سۆر و سێو و ترێی ڕەش هەیە.

٦. کالسیۆم: کە پێکهاتەیەکی گرنگی ئێسقانەکانە، کەم بوونی مرۆڤ تووشی کەشەنگ بوونی ماسولکە و کلۆر بوونی ددانەکان و شاش بوونی ئێسقانەکان دەکات. هەر لەبەر ئەوە پێویستە ژنی دووگیان ئەو خۆراکانەی کالسیۆمیان تێدایە، وەکو: شیر و پەنیر و بەرهەمەکانی شیر زۆر بخوات.

٧. مەگنیسیۆم: کە یارمەتی چالاکی و جوولەی ڕیخەڵۆکەکان دەدات، مەگنیسیۆم لە: فاسۆلیا و گەنم و هاردی شەوەفان و نۆک هەیە.

٨. یۆد: یۆد لە ناو هەموو خانەکانی لەشی مرۆڤ هەیە بەڵام زۆرتر لە ناو ڕژێنی دەرەقی هەیە. نەبوونی و کەمبوونی یۆد کاری هۆڕمۆنی دەرەقی لاواز دەکات و کەسەکە توانای بیرکردنەوە و ژیری کەم دەبێت. لە کاتی دووگیانی پێویستی ژنەکە بۆ یۆد زۆر دەبێت لەبەر ئەوە دەبێت ئەو خۆراکانە زۆر بخوات کە ئەو ماددەیان تێدایە.

٩. خۆراکی ژنی دووگیان دەبێت بە تام و بۆ بێت و بەسوود بێت بۆ ژنەکە و کۆرپەکەی و بە سەلیقە و خۆش ئامادە کرا بێت.





مەترسییەکانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما لە سەر وەرزشەوانان

کەش و هەوا گرنگی زۆری هەیە، ئەو گۆڕانکاریانەی لە کەش و هەوا ڕوو دەدەن کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر تەواو سازدانی یارییەکان و توانا و توانستی یاریزانەکانەوە هەیە. ئەو ئەرکەی یاریزان لە کاتی وەرزی هاوین دەتوانێت بیکات جوودایە دەگەل ئەو ئەرکەی لە ناو یاریگا لە وەرزس زستاندا دەیکات، کە ئەمەش توانستە بە توانای مرۆڤەکان بە گوێرەی پلەی گەرمی و باری کەش و هەوا!! کە هەموو ئەو ڕاستییە باش دەزانین کە یاریزانە ڕەش پێستەکانتوانای جەستەیی زۆرتریان هەیە بە بەراوورد بە یاریزانانیتر، هەر چەند توانای جەستەیی یاریزان بە تەنیا پشت بە هەندەی نابەستێت بەڵکو کۆمەڵە هۆکارێک توانای جەستەیی و وەرزشی یاریزان دیاری دەکات بەڵام ئەو کەسانەی لە کەش و هەوای گران و زەحمەت وەرزشیان کردووە توانای جەستەییان باشتر دەبێت لەو یاریزانانەی کە لەو جۆرە کەش و هەوا و پلەی گەرمییە یاریان نەکردووە. ووڵاتی ئێمە وەکو ووڵاتێکی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست کە پێش بینی کرا: لە ئەم ساڵدا پلەی گەرمی زۆر بەرز بێتەوە، بۆیە پزیشکانی تیپە وەرزشییەکان پێویستە هەموو ئەندامانی تیپە وەرزشییەکان ئامۆژگاری بکەن و ڕێنمایی تەواویان بدەنێ سەبارەت چۆنیەتی هەڵس و کەوت کردن لە کاتی یاری کردن لە کەش و هەوای گەرم، چونکە زۆری حالەتی جەستەیی و ناساغی تووشی ئەو یاریزانانە دێت کە لە گەرمی زۆر یاری دەکەن، کە ئەگەر فریاگوزاری سەرەتایی تەواو و چاودێری چڕی نەکرێت بە خراپ لە سەر تەندروستی یاریزانەکە دەشکێتەوە. وەنەبێت تەنیا یاریزانان پێویستیان بەو جۆرە ئامۆژگارییانە بێت بەڵکە خەڵکی ئاساییش پێویستە تەواو زانیاری دەربارەی چۆنیەتی لە گەرما و خۆپاراستن لە تیشکی خۆر بزانێت، چونکە هەر دەگەل هاتنی وەرزی هاوین و گەرم بوونی کەش و هەوا، خەلکانی زۆر وەرزش دەکەن و دەچنە بوارەکانی وەرزش کردن. هەروەها وەرزشەوانانیش ڕوو لە وەرزش دەکەن! دەبێت هەموو کات وەرزشەوانان ئامۆژگاری تەواویان دەربارەی گەرما و چۆنیەتی خۆپاراستن لە تیشکی خۆر بدرێتێ، چونکە زۆر کاردانەوەی مەترسیداری لە سەر تەندروستی وەرزشەوانان هەیە، لەوانە:

١. ووشک بوونەوە: مەبەست لە ووشک بوونەوە لە دەست دانی بڕێکی زۆر لە ئاو و خوێ و کانزا پێویستەکانی، وەکو: (کالسیۆم و سۆدیۆم)ە، کە بۆ کار و فرمانەکانی گورچیلە و گەدە و مێشک بوونیان زۆر پێویستە. ووشکبوونەوە یەکێکە لە باووترین ئەو مەترسیانەی کە ئەگەر کەسێک بۆ ماوەی زۆر لەبەر تیشکی خۆر بێت یان لە شوێنێکی گەرم بێت تووشی بێت، ئەوانەی کە تووشی ووشکبوونەوە دەبن نیشانەی، وەکو: (پشێوی، ماندوو بوون، بێهێزی و تەمبەڵی و خەو بردنەوە و پشێوی لە هەناسەدان و تێکچوونی لێدانەکانی دڵ دەبێت).

٢. خۆر لێدان و ڕۆژ بردن (Heat Stroke): زۆر لە وەرزشەوانان تووشی ڕۆژ بردن دەبن، ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە لە شوێنێکی زۆر گەرم یاری دەکەن یان بۆ ماوەی زۆر لەبەر تیشکی خۆر دەبن، ئەو گەرمییە زۆرە کار لە مەڵبەندی ڕێکخستنی گەرمی لە ناو مێشک دەکات و ئیشی ئەو مەلبەندە تێکدەدات و کارەکانی تەواو بە ڕێکی نابێت و کارەکانی ئەو مەڵبەندی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لە ناو لەش ڕەمەکی دەبێت.

* هۆکارەکانی:

ا. بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی هەوا بە شێوەیەکس چاوەڕوان نەکراو بێتەوەی ماوەیەک فێنکی بکات.
ب. بوونی هەندێک نەخۆشی کە ئاسان کاری بۆ تووشبوون بە ڕۆژ بردن دروست دەکات.
ج. کاتی ناگونجاو بۆ وەرزش کردن بۆ نموونە لە نزیک نیوەڕۆ ڕاهێنان و وەرزش کردن.
د. لەبەر کردنی جل و بەرگی تەسک بۆ وەرزش کردن.
هـ. بوونی حەساسیە و هەستەوەری بە گەرما.
و. لێدانی هەندێک جۆر چەوری و کرێم کە ئارەقە کردن کەم دەکەنەوە، کە وەرزشەوانەکە بۆ خۆی بە کاری دێنێت.

* نیشانەکان:

١. سەر ئێشان و تا لێهاتن و سەر سووڕان و بوورانەوە.
٢. پێست گەرم داهاتن و سۆر بوونەوە و ئازاری دەبێت.
٣. بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کە ئەگەر بپیورێت لەوانەیە (٤٠ – ٤١) پلەی سەدی بێت.
٤. لە خۆ چوون و جاری واهەیە گەشکەی دەگەل دادەبێت.



٥. ئەگەر ڕۆژ بردنەکە زۆر بە توندی بوو، لەوانەیە: کەسەکە تووشی هەوکردنی پەردەی مێشک بێت، کە لە ناکاو نیشانەکانی دەردەکەوێت و بەرەبەرە تیر دەکات و سەر ئێشانی زۆر دەبێت و ڕشانەوە و پێست سۆر هەڵگەڕان.
٦. تێکچوون و خراپ بوونی سووڕی خوێن.
٧. کەم بوونی ڕێژەی خوێی پۆتاسیۆم لە ناو خوێن.
٨. تێکچوونی فرمانەکانی جەرگ و پەککەوتنی جەرک.
٩. پەککەوتنی گورچیلە.
١٠. خوێنبەر بوون.
١١. زیاد لێدانی دڵ و دڵە کوتە و لە هۆش خۆ چوون.

* فریاکەوتن:

هەر کەسێک تووشی ڕۆژ بردن هات، بە زووترین کات هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی تەواو لێی تیر نەبێت: کەسەکە دوبرێتە شوێنێکی فێنک و شێدار و هەموو جل و بەرگی لەبەر دادەکەنرێت و بە ئاوی ئاسایی سارد دەکرێتەوە (نەکەی بووز یان بەفر بۆ سارد کردنەوەی بە کار بێنیت)، دواتر: گواستنەوەی بۆ نزیکترین نەخۆشخانە.

* خۆپاراستن:

ا. دوورکەوتنەوە لە خۆدانە بەر تیشکی خۆر بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆ.
ب. ئەگەر لەو کاتانە چووینە بەر تیشکی خۆر شەبقە یان کڵاوێک لە سەر بکەین.
ج. لە هاوینان جل و بەرگی تەسک دەبەر نەکەین و ئەو جلانە بپۆشین کە ڕەنگیان کراوەیە.
د. خواردنی خۆراکی تەواو و دروست کە ڕێژەی خوێ و شلەکانی تێدا هاوسەنگە، دەگەڵ زۆر خواردنەوەی شلەمەنی.
هـ. دوورکەوتنەوە لە بەکار هێنانی ڕۆن و کرێمی تایبەت، هەروەها جحێلەکان جەلی لە پرچی خۆیان نەدەن.

٣. تەنگەتاو بوون بە گەرما و پروکان بە گەرما (Heat Exhaustion):

ئەوە جۆرە وەرامێکی جەستەی ئادەمیزادە کاتێک بەرەو ڕووی شەپۆلێکی گەرمی دەبێتەوە، کاتێک کەسەکە لە کەش و هەوایەکی گەرم کارێک دەکات وای لێدێت کە زۆر ئارەقە بکات و بڕێکی زۆر لە شلەمەنی لەش لە دەست بدات.

* نیشانەکان:

نیشانەکانی بە گوێرەی ئەوەی هەتا چەند شلە و ئاوی ناو لەشی لە دەستداوە دەگۆڕێت، ئەوانیش: زۆر ئارەقە کردن، بێهێزی و داهێزران، سەر ئێشان، بەرز بوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی لەش یان لەشی سارد هەڵدەگەڕێت، واتا: پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێت یان پلەی گەرمی لەشی هیچی بە سەر دانایەت، ڕشانەوە، فشاری خوێنی دادەبزێت و کەم دەبێت و جاری واهەیە تووشی هێدمەی خوێن (shock) دێت، بوورانەوە و لە هۆش خۆ چوون، چاو ئەبلەق بوون، مردن.

* فریاگوزارییەکان:

١. کەسەکە دەبردرێتە شوێنێکی فێنک و خۆش و هەر دوو قاچی بەرز دەکرێتەوە.
٢. هەموو جل و بەرگی لەبەر دادەکەنرێت.
٣. ئەگەر پلەی گەرمی لەشی بەرز بوو یان تای هەبوو، ئەوا: بە ئاوی ئاسایی سارد دەکرێتەوە یان کماداتی بۆ دەکرێت.
٤. خۆ ئەگەر پلەی گەرمی لەشی دابەزی بوو، ئەوا: کەسەکە دابپۆشە و گەرمی بکەوە.
٥. ئەگەر کەسەکە ئاگای لە خۆ بوو، ئەوا: ئاو و شلەمەنی ساردی بدەیێ ئەگەر پلەی گەرمی لەشی بەرز بووەوە و تای لێ بوو بەڵام ئەگەر پلەی گەرمی لەشی نزم ببووەوە، ئەوا: شلەمەنی گەرمی بدەیێ.
٦. دەتوانرێت وورژێنەرەکانی، وەکو: قاوە، چایە بدرێتێ بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن.
٧. ئەگەر باری تەندروستی باش نەبوو، ئەوا: یەکسەر بۆ نەخۆشخانەی بگوازەوە.



نەخۆشییەکانی پووک



د.شاهیدە رسول حسین
پسپۆڕ لە نەشتەرگەری پووک
بەکالۆریوس لە کۆلێژی پزیشکی ددان

نەخۆشییەکانی پووک کۆمەڵە نەخۆشییەکن، کە سەر هەڵدەدا لە بۆشایی نێوان ددان و پووک (sulcus) . نەخۆشییەکانی پووک دابەش دەکرێت بۆ دوو بەشەوە: بەشی یەکەم سەر هەڵدەدا لە پووک هەو دەکات یان بریندار دەبێت بەڵام ناگاتە ئێسکی بن پووک. بەڵام جۆری دووەم ئەوەیە کە نەخۆشی پووک تەشەنە دەکات و دەڕوات بەرەو ئێسک بن پووکەکە و ئەو شانانەی کە دەوری ددانیان داوە. چۆنیەتی سەر هەڵدانی نەخۆشییەکانی پووک دەست پێدەکات بە کۆبوونەوەی بەکتریا و گۆڕانی هاوسەنگی جۆرەکانی بەکتریا و کە لە جۆری بێ زیانەوە دەگۆڕێت بۆ بەکتریای زیاندار یان زیان بەخش، چینێک پێک دەهێنێت، پێیدەڵێن: پلاک. کۆبوونەوەیەکی زۆر لە پلاکی بەکتریا دەبێتە هۆی هەوکردن و سوور هەڵگەڕانی پووک و بریندار بوونی، ئەگەر ئەم پلاکە هەر مایەوە لە سەر ددان لانەبردرا بە شووشتنی ددان بە فڵچە و هەویری ددان ڕۆژانە دەگۆڕێت بۆ کلسی ددان کە تەبەقەیەکی ڕەقە و بە پزیشکی ددان و ئامێری تایبەتی ددان نەبێ لاناچێت.

• نیشانەکانی نەخۆشییەکانی پووک:

١. بەگشتی پووک سوور دەبێت و هەڵدەئاوسێت.

٢. پووک خوێنی لێدێت، تەنانەت لە کاتی ددان شووشتنی ئاساییدا پووک خوێنی لێدێت، ئەمەش نیشانەی هەوکردنی پووک دەگەیەنێت. تەنها ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن کەمتر دوو چاری خوێن هاتن لە پووک دەبنەوە.

٣. بۆنی ناو دەم ناخۆش دەبێت.

٤. داڕووشانی پووک: ئەگەر هەوکردنی پووک چارەسەر نەکرا بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی داڕووشانی پووک و لەناو چوونی ئێسکی بن پووک و لەقینی ددانەکان.

• هۆکارەکانی نەخۆشی پووک:

هۆکاری نەخۆشی پووک دەگەڕێتەوە بۆ کۆبوونەوەی گەشە کردنی بەکتریا لەناو دەم بە هۆی نەشووشتنی ددان بە فڵچە و هەویری ددان. دیراسەتەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە لەناو دەمێکی ساغ و سەلامەت نزیکەی (٣٥٠) جۆر مایکرۆ ئۆرگانیزم هەیە. جۆرەکانی میکرۆب لە دەمدا کراوەتەوە دوو بەش: بەشی یەکەم گرام پۆزەتیف (G + ve) ، بەکتریا هەواییەکانن کە زیان بە دەم و پووک ناگەیەنن. کە لە کاتی هەوکردنی پووک ئەم جۆرە دەگۆڕێت بۆ گرام نێگەتیف (G – ve) و ناهەوایی و هەوکردنی و بریندار بوونی پووک، هەوکردنی پووک ناتوانێت سەر هەڵبدات بەبێ ئەم بەکتریایە، هەندێک جۆر بەکتریا هەن تەنها کاریگەریان هەیە لە سەر هەوکردنی پووک بەڵام نابێتە هۆی گەشە کردنی پلاکی ددان.

• هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ گەشە کردنی نەخۆشییەکانی پووک:

١. ناو دەم (Oral Enviroment):

ا. خاوێنی ناو دەم (Oral Hygiene) گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم و نەشووشتنی بە فڵچە و هەویری ددان هۆکارێکە بۆ کۆبوونەوەی پلاک.

ب. شەکر و ترشی: ئەو بەکتریایانەی کە دەبێتە هۆی تووش کردنی پووک بە نەخۆشی، ئەو بەکتریایانەن کە لە ناوەندێکی ترش دەژین، کەواتە: شەکر و ئەو خواردنانەی کە ترشی ناو دەم زیاد دەکەن، ژمارەی بەکتریاش زیاد دەکەن.

ج. پڕ کردنەوەی ددان بە شێوەیەکی خراپ و ناڕێک دەبێتە سەرچاوەیەک بۆ کۆکردنەوەی بەکتریا و پلاک لە دەوری خۆی.

د. شێوەی ناڕێکی ددان (Anatomical Abnormality) بە زۆری ددانی ژیری (عاقلی) دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی بەکتریای زیان بەخش و پلاک.

٢. تەمەن: کاریگەری هەیە لە سەر هەوکردنی پووک و نەخۆشی پووک، بۆ نموونە: هەوکردنی پووک بە دەرەجەی گۆڕاو دەبینرێت لە تەمەنی منداڵی بۆ هەرزە کاری، وە تەمەنی گەورەیی نیشانەکانی نەخۆشی پووک زیاد دەکات.

٣. هۆڕمۆنی ئافرەتان: نزیکەی سێ لە چواری ئافرەتان دوو چاری نەخۆشی پووک دەبنەوە لەگەل ئەوەش کە زیاتر گرنگی دەدەن بە پاک و خاوێنی ناو دەمیان ئەگەر بەراوورد بکرێن لەگەل پیاواندا. گۆڕانی هۆڕمۆنی دەبێتە هۆی هەوکردنی پووک لە ئافرەتی دووگیان و لە تەمەنی هەرزەکاریدا، لە پێش سووڕی مانگانەش. وە هەروەها دەرمانی مەنع کردنی دووگیانی لەبەر بوونی هۆڕمۆنی پڕۆجیسترۆن و دیسۆ جستریل تووش هاتن بە نەخۆشی پووک زیاد دەکات.

٤. لە کاتی بێئومێدی (Menopause): کەمی ئیسترۆجین لە کاتی بێئومێدی کار دەکاتە سەر کەم کردنی کانزاکانی ئێسک و چڕی ئێسک کە دەبێتە هۆی لەناو چوونی ئێسکی ددان، وە پووک سۆر دەبێت و ووشک دەبێت، زۆر بە ئاسانی خوێنی

لێدێت. وە لە هەمان کاتدا ئافرەت لەم تەمەنە لەوانەیە تامی ناو دەمی ناخۆش بێت.

٥. جگەرەکێشان: جگەرەکێشان دەبێتە هۆی داڕووشانی پووک و لەناو چوونی ئێسکی ددان، زۆر دیراسەتەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە هەوکردنی پووک زیاد دەبێت بە هۆی جگەرەکێشان لە ئەنجامی کەمکردنەوەی ئۆکسجین لە پووک، وە کار دەکاتە سەر بەرگری لەش بۆ دەردانی سایتۆکین کە دەبێتە هۆی لەناو بردنی شانەکانی پووک.

٦. نەخۆشی: هەندێک نەخۆشی درێژ خایەنی، وەکو: نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی ئێسک کار دەکەنە سەر پووک و هەو کردنی پووک.

٧. کەمی ڤیتامین (D):
کە کار دەکاتە سەر ئێسکی دەوری ددان.

٨. هەندێک دەوا و دەرمان: دەبێتە هۆی هەوکردنی پووک، نزیکەی بیست جۆری جیاواز لە دەرمان کار دەکاتە سەر هەوکردنی پووک، نموونە: فینیتۆین و سایکلۆ سپۆرین، وە نیفیدیپین کە نموونەی ئەو دەرمانانەن کە دەبنە هۆی هەوکردنی پووک.

• کاریگەرییەکانی نەخۆشی پووک:

١. ناخۆش بوونی بۆنی ناو دەم.

٢. نەخۆشی شەکرە: نەخۆشی پووک وا دەکات کۆنترۆل کردنی شەکر لە ناو خوێن قورس بکەوێت.

٣. نەخۆشی پووک: کار دەکاتە سەر نەخۆشییەکانی دڵ بە هۆی پاشماوەکانی بەکتریای ناو دەم، هەر چەندە نەخۆشی پووک زیاد بکات، نەخۆشی دڵ زیاد دەکات.

٤. هەر چەندە نەخۆشی پووک زیاد بکات نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە زیاد دەکات، بە هۆی گواستنەوەی بەکتریا لە دەم بۆ گەروو و بۆڕی هەناسە.

• خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی پووک:

١. خۆپاراستن لە ڕێگەی پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم بە ڕێک و پێکی و شووشتنی دەم و ددان بە فڵچە و هەویری ددان، پاک کردنەوەی کەلێنی ددان بە لایەنی کەم ڕۆژی یەک جار بە داوی ددان.

٢. کۆنترۆل کردنی جۆری خواردن: خواردنی شیر و بەروبوومەکانی لەگەل ئاو زۆر گرنگە، وە کەم کردنەوەی خۆراکی شەکرە ئەگەر خواردراش دەبێت دەم و ددان بشورێت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ترشی لە سەر دەم و ددان.

٣. کەم کردنەوەی جگەرە کێشان.

٤. چارەسەر کردن بە فلۆراید: فلۆراید وا دەکات کە ددان بپارێزێت لە کلۆر بوون، لە ئەنجامدا: بەکتریا و پلاک کۆبوونەوە کەم دەبێتەوە، وە ئەمە کار دەکاتە سەر ساغ و سەلامەتی پووک.

٥. ساڵانە دوو جار بە لایەنی کەم سەردانی پزیشکی ددان بکرێت بۆ دڵنیا بوون لە سەلامەتی ددان و پووک.

٦. پاراستنی دەم ڕۆژانە: بە ڕێک و پێکی ڕۆژی دوو جار دەبێت دەم و ددان بشوردرێت بە هەویری ددان و فڵچە، وە بەکار هێنانی داوی ددان بۆ پاک کردنەوەی کەلێنی ددان. هەر چەند هەندێک نەخۆش هەرچەندە ناو دەمیان پاک و خاوێن ڕادەگرن بەڵام هەر کێشەی پووکیان هەیە بۆیە دەبێت ئەم جۆرە نەخۆشانە بە ڕێکی سەردانی پزیشکی ددان بکەن.

• چارەسەر کردن:

ئامانج لە چارەسەر کردنی نەخۆشی پووک:

١. بۆ ڕاگرتن و کۆنترۆل کردنی نەخۆشییەکە.

٢. بۆ مانەوەی پووک لە باری دروست و ساغ.

٣. ئەگەر کرا بۆ گەڕانەوەی ئێسک و پووک و لیگەمێنتەکان.

ڕێگاکان:

ا. شووشتنی سەرەتایی و لابردنی پلاک و کلس، نەهێشتنی گیرفانی پووک لە لای پزیشکی ددان.

ب. نەشتەرگەری پووک ئەگەر پێویستی کرد بۆ لابردنی ئەو گیرفانانەی پووک کە لانەبردراوە بە شووشتن.

ت. کۆرسێکی کەم لە غەرغەرەی ددان و ئەنتی بایۆتیک (دژە زیندەگی).

پ. پاک و خاوێن ڕاگرتنی بۆ مانەوەی لە سەر باری دروستی و ساغی.



بە زاوا بوون



وەرن دوور بکەوینەوە لە قسە گەورەکان، ئەوەی دەیان بیستین و لە ماناکانیان تێ ناگەین و خەڵکی دەیان جوویتەوە!!؟ وەرن با واز لە گۆتنی (بەهەقیقەت، گەندەڵی، کولتور، پرۆڤیشنەل، ...هتد) بێنین و بچینە ناو کوردەواری، بە کوردی و بە کورتی قسە بکەین و هەموو دەم ئەو ووتە زێرینەمان لە بیر بێت: (زۆر گۆتن قورئان خۆشە!!)؟ کوو؟؟! بە سەری هوورد و درشتتان لە گرانییەکەی کە نان لە بن بەردی بوو، پارووە نانێک ئاگری دەکرد!!؟ ئەو وەخت تەلەبەی کولیەی بووم (ناشوێرم بڵێم ..... یان .....) لەبەر خاتری خاترداران (کاکیلەینە کەس نەیبەتەوە سەر خۆی لەگەرە خۆمە و مەبەستم کەس نییە!!!) تاقەتی (عندک، دونک)م نییە! ئێی لەو ساڵانە شایی و زەماوەندێک لە گووند هاتە پێش، خزمەت کارتان تەلەبەی کولیەی بوو، برسی بووم، خێرم پێدەچوو. بەڵام هەنووکەش دەگەر دابی نەخۆم فرۆشت نە دەنگ و هەڵوێستم فرۆشت!! لۆو بگێڕمەوە: ئەمن دەتگۆ کەودەریمە، غارە لۆ گووندی، شاییە. وەکی دەبینم لەو گووندەی خەڵک جمەی دێت، هەر بابایە و لادەکی لادەکی بە کرێ گرتییە و هاتییە، ئەوەی خوا پێداویش بوو کرۆنە یان سووپەری بە کرێ گرت بوو، کەت کەتە لەو دەور و زەمانی خەڵک تورمبێلی تایبەت بە خۆیان هەبوو. چووینە گووندی، ئای بە خێر بێیت، ئاوەدان و کردەوە!! عەسرەکی درەنگ بوو، لۆ کەندێ شۆڕ بوومەوە دەگەر هەندەک گەنج و لاوەکان کە لەوێ بوون قسەک لەمن یەک لەوان لۆم دەرکەوت: یەک لەو گەنجانە حەز لە خوشکی زاوای دەکاتن، بە زمانی خۆی بێت و ئۆبار لە ملی ووی بێت، دەیگۆت: لە بنەوە کاکیلە و برالەیان هەیە. کاکە لۆ شەوێ، گۆتیان: مەولوودی دەکەین. کوورە، بابم مەولوودی چی؟! نەکرا. بۆوە دەف کووتان و مەولایە سەلییەک هەر نەبێتەوە. پاش مەولوودەکە گەنج و جاحێلەکان گۆتیان: کەرە مستانێ (کڵاوێن) با بکەین، هەتا درەنگی شەوێ خەریکی ئەوەش بووین. لۆ سبەینەکەی حەشاماتێک خڕ بۆوە، هەر نەبێتەوە! نیوەڕۆیێ وەرگەڕاینە سەر (ترش و برنج) لە درێ خۆمان دەمان گۆت: (لێدە عەلۆ برنجە!!) کاکە هەندەی پێنەچوو گەنجەکان ڕانەدەوەستان، شایی دەکەین. دەکەین، ناکەین. کوڕەی حەزی لە خوشکی زاوای دەکرد، دەستی دایە دۆرەکی و گەنجەکان دەستی یەکیان گرت و بووە شایی و هەڵپەڕکێ، دەست بگرن. ئەو هاتە ناو شایێ، لە سەرتا کەت کەتە، دوو دوو، بۆوە شاییەک هەر نەبێتەوە!! وای لێهات خوشکی زاوای سەر چۆپی گرت و باوکی لە گاوانی، کوڕە دەیگۆت:

کیژی حاجی تەنەکەی
ئەو مارداریەی لۆ دەکەی؟
خوداییە، بابە تەرەسەکەی بمری
خوایە بە نسیبم بکەی!

باوکەکە لە گاوانی، هەر بە شان بە شانەکی بوو نەبێتەوە!! کچەکەش هەر تیلکە چاوێکی، هەر لە سەر کوڕەکە بوو، بە خۆم دەمدیتن!! نیو سەعاتێک پێچوو، دۆر و زوڕنایەکیان هێنا. خەڵک و خوا هەبوو، ئەو پرسیارەیان دەکرد: کاکە مەولوودو لە چ؟ ڕەش بەرەک و دۆرو زوڕناو لە چ؟؟! هەتا عەسرەکی درەنگ ئەو هەرا و هۆریایە بەردەوام بوو، هەتا بووک هات. بووە بووکانە بووکانە بووکێ، بووکمان هێنا و هاتینەوە بووکێ، بووک دابەزی. ئەو وەختیش خۆ لەسەر یەک هەڵکێشان نەبوو، هەر کەسە و بچی دەگەر بووک و زاوای ڕەسمی بگری!!؟ بووکیان دابەزاند و لۆ ژۆرێیان برد، هەبوو، دەیگۆت: پیرۆزی یەک بن، ئیشەکی باشیان کرد، هەشبوو دەیان گۆت: چ نەبوو! هەشبوو لە بەینی ئەو دوو جۆرە بڕوایە دابوو. هەر لەو کاتانە قل قلە خەڵکەکە ماڵئاوایی کرد و ڕۆیشتن بەڵام حەشاماتەک هەر مابوو، دەبینم: یەکەک لە ناو ئەو خەڵکەی دەستی زاڵوای گرت و لە بن گوێی زاوای، دەستی بە فسکە فسکی کرد. لە یەکی پرسیارم کرد، ئەوە مانای چییە؟ گۆتی: ئەوە پێی دەرێ زاوا چ بکا!! ئەمنیش، هەرم داین: هەر ئەو وەختە هەبوو ئامۆژگاری زاوای بکات لەگەل بووکێ چ بکات و چ نەکات؟ گۆتیان: هش هش، عەیبە قسان مەکە!! لە دوور زاوای دەبینم، ڕەنگی وەکی پەلکە پیازی لێ هات بوو، لە شەرمان تەریق بووەوە! دەمدیت گەنجەکان بە زاوایان دەگۆت: بزانین شێری یان ڕیوی؟!! عەجایب ژن هێنان و ژن گواستنەوە شێری و ڕیویاتی گەرەکە؟ (لەنگۆ دەپرسم؟!!). مارێ خزمەکی لە گووندی بوو، ئەو شەوی لەوێ مامەوە، دەبینم: هەر تاریک داهات بۆوە تەقە دوو سێ هەریقیان بووکانێ بە حاوای وەنا، گۆتم: خێر، ئەوە چ بوو؟ گۆتیان: ئەوە مانای وایە کە کوڕە بە زاوا بووە؟!!